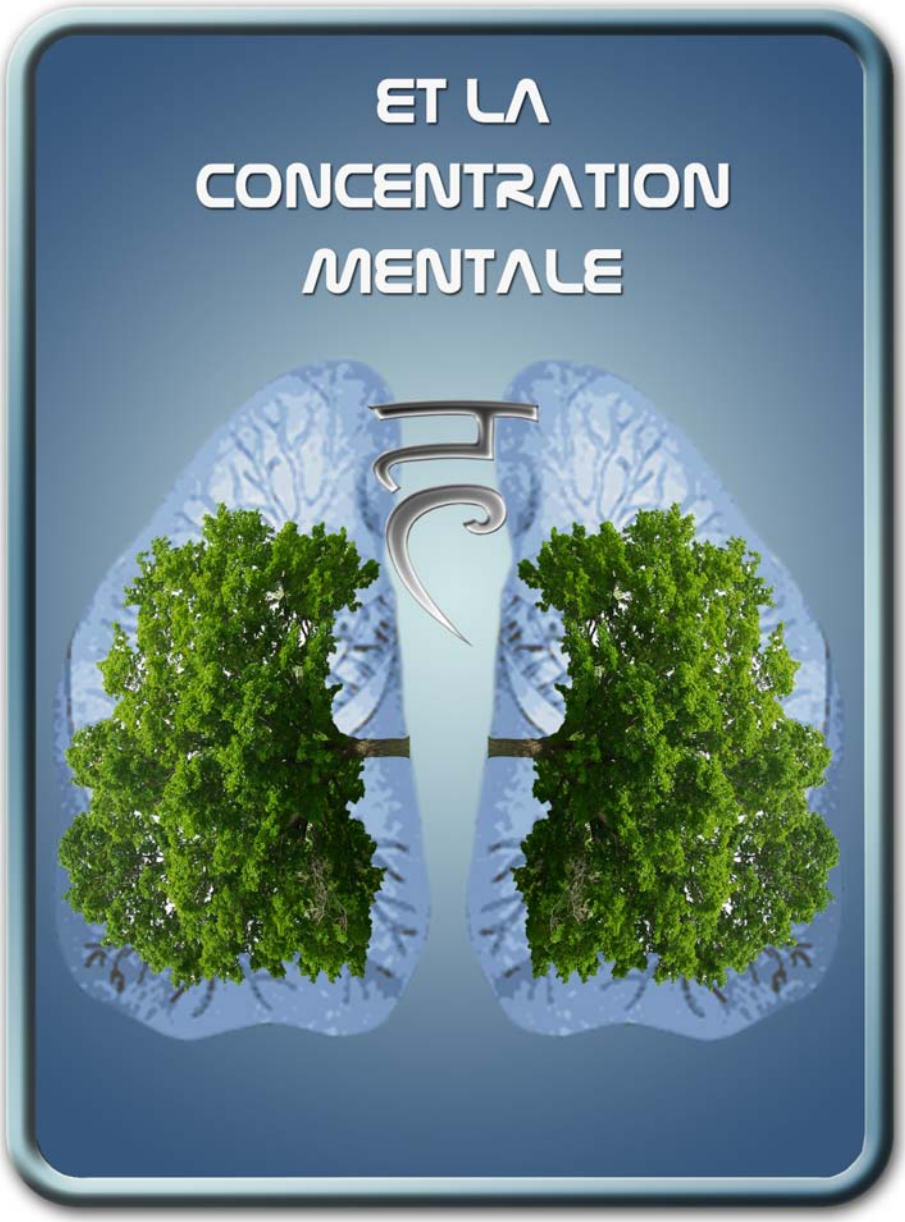
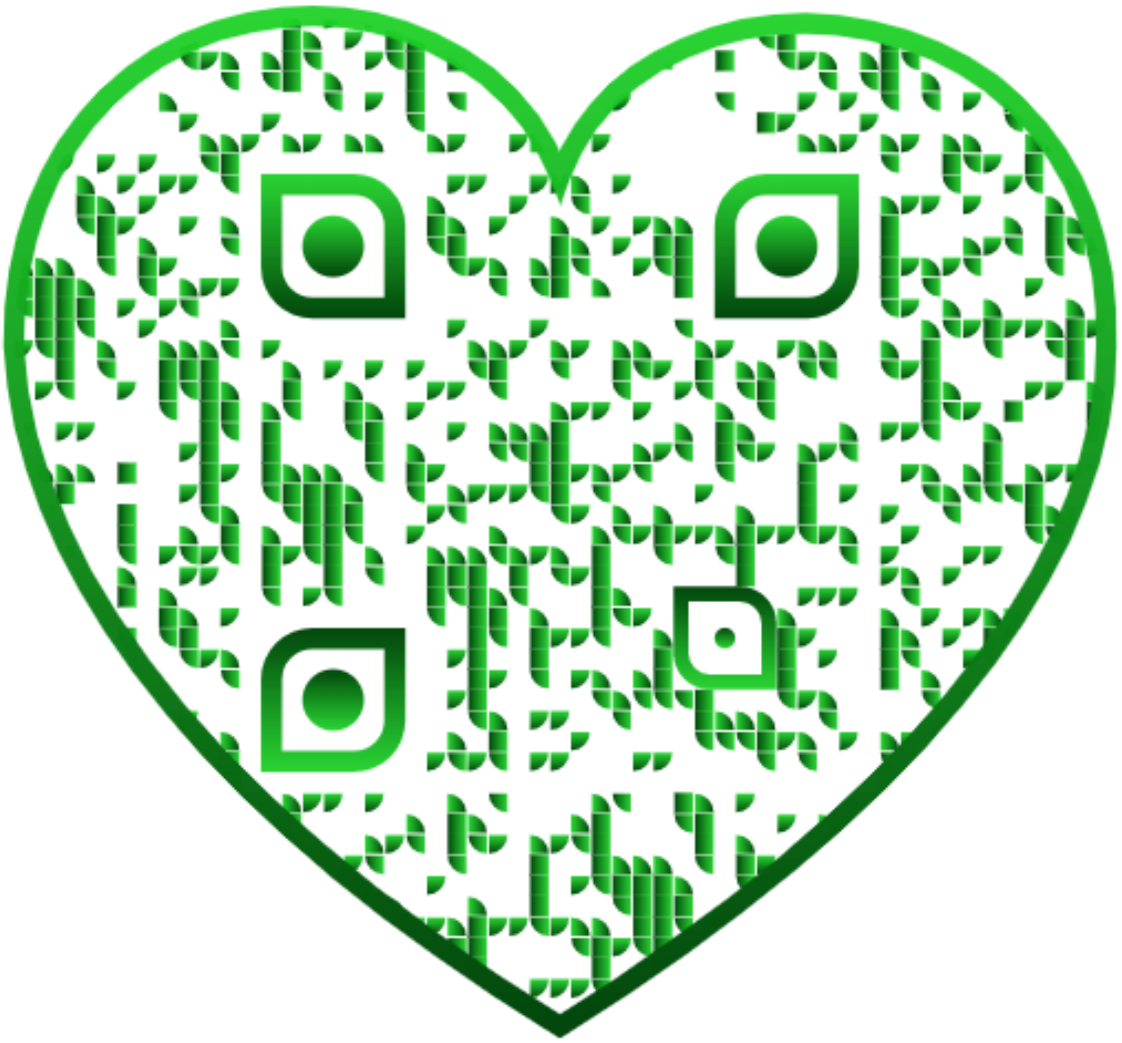
Docteur Francis LEFEBURE

LA RESPIRATION RYTHMIQUE



Éditions PHOSPHÉNISME



LA RESPIRATION RYTHMIQUE
ET LA CONCENTRATION MENTALE

L'on peut, pense le Dr F. Lefebure, considérer l'être psychique comme un organisme autonome, un tout homologue de son propre organisme physique : à certains organes du corps correspondant certains caractères de l'autre, à certaines fonctions de l'un, une activité de l'autre.

Un autre principe suivi par l'auteur est celui du travail synchrone d'une faculté psychologique et de son homologue physique. Quel est l'homologue dans l'organisme de la faculté nommée volonté ? La volonté nous fait agir.
Physiquement, nous agissons surtout par les membres ; en ce sens, on peut dire que les membres sont l'homologue dans le corps physique de ce qu'est la volonté dans le psychisme. Lorsque nous voudrons développer, façonner la volonté, c'est par les exercices des membres combinés à une volition que nous nous y efforcerons.

La respiration rythmique vient prendre une place prépondérante dans les processus d'auto-régulation. La respiration, fonction caractéristique de la vie, qui nous relie sans interruption au milieu dans lequel nous vivons, est en même temps la seule fonction de notre vie végétative sur laquelle notre volonté puisse agir dans une large mesure. La fonction respiratoire établit la liaison entre notre vie de relation et notre vie végétative, elle a donc dans la maîtrise du corps une place prépondérante.

Les exercices mentaux combinés à la respiration rythmique permettent à celle-ci d'atteindre sa plus grande puissance dans l'éducation du caractère et de l'intelligence.

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.

DU MEME AUTEUR

• L'INITIATION SUBUD
ou transmission de la grande force de vie par l'oscillation du point de concentration.

• LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE
Développement de la mémoire, de l'intelligence, de la créativité et de l'intuition par le mélange des pensées avec les phosphènes.

• LE PNEUMOPHÈNE
ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

• ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL
par l'audition alternative.

• L'INITIATION DE PIETRO

• YOGA DE DEUX SECONDES

• DU MOULIN A PRIÈRE A LA DYNAMO SPIRITUELLE
ou la machine à faire monter KOUNDALINI Tome I

• KOUNDALINI Tome II

• LA CLÉ DES MANIFESTATIONS SURNATURELLES
Lourdes et le Phosphénisme

• PHOSPHÉNISME ET DÉVELOPPEMENT DE LA CLAIRVOYANCE
Nouvelle explication de l'origine des religions

• L'EXPLORATION DU CERVEAU
par les oscillations des phosphènes doubles

• PUISSANCE DU CHRISTIANISME
Magie chrétienne

• LE PHOSPHÉNISME EN HAUTE-VOLTA
Condensé d'entretiens avec Maître PACERE TITINGA

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome I. La voie sensorielle

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome II. Visions et dédoublements

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome III. Balancements mystiques

• LE DÉVELOPPEMENT DES POUVOIRS SUPRANORMAUX DE L'ESPRIT
par la pensée au sixième de seconde

• OM,
le Nom naturel de Dieu et les mantras

• PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS

• LES HOMOLOGIES
ou la lumière de l'Asie devant la science

• LA RESPIRATION RYTHMIQUE
et la concentration Mentale

La Lumière est une énergie qui produit des synchronisations entre les cellules cérébrales, accélérant et amplifiant les processus physiologiques. La courte fixation d'une source lumineuse provoque donc l'apport d'une énergie supplémentaire dans l'ensemble de la masse cérébrale, ce qui améliore les capacités mentales (mémoire, concentration, idéation, créativité, initiative, etc.), donc l'intelligence dans son ensemble.

L'extraordinaire découverte du Docteur LEFEBURE est que :
"LE MELANGE D'UNE PENSEE AU PHOSPHENE TRANSFORME L'ENERGIE LUMINEUSE EN ENERGIE MENTALE".

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité après la courte fixation d'une source lumineuse. Le "Mixage Phosphénique" consiste à mélanger une pensée au phosphène.
Le Mixage Phosphénique est une REMARQUABLE METHODE DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL pour améliorer ses performances, applicable à tout âge, quel que soit le niveau de difficulté et dans tous les domaines de la vie.

Docteur Francis LEFEBURE

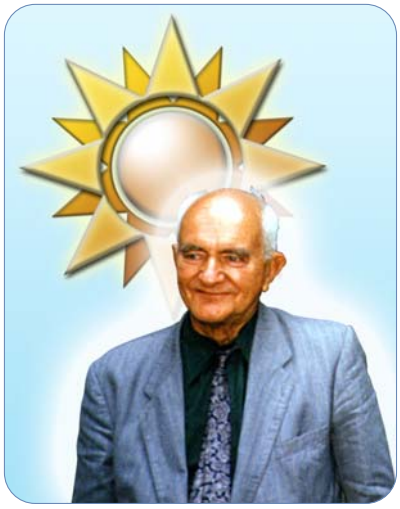
LA RESPIRATION RYTHMIQUE ET LA CONCENTRATION MENTALE

1re édition : 1966
2e édition : 1991

3e édition : Éditions PHOSPHÉNISME

I.S.B.N. : 2-906904-44-9
Dépôt légal : 2e trimestre 2008

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle réservés pour tous pays.



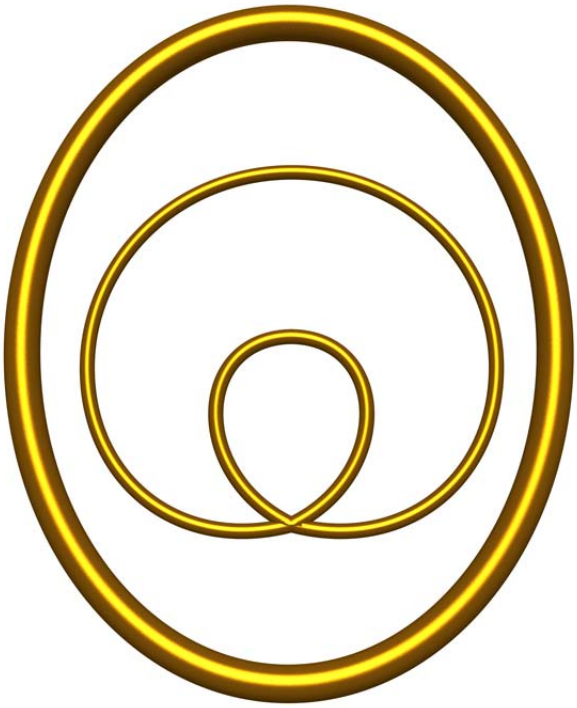
Docteur Francis LEFEBURE

• Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.
• Ancien médecin du Service de Santé scolaire.
• Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.
• Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.
• Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles, en 1975 pour la méthode du “Mixage phosphénique en pédagogie”.

Pour tout renseignement : Éditions PHOSPHENISME
École du Docteur Francis LEFEBURE
(Centre Principal)

http://www.phosphenisme.com

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



Symbole du PHOSPHENISME

Le limaçon de Pascal (au centre de l'œuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.
Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'œuf ou le tourbillon du sang dans le cœur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHENISME

"Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHÉNISME® en faisant, ce qu'on appelle en grammaire un néologisme par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil".

LA RESPIRATION RYTHMIQUE ET LA CONCENTRATION MENTALE

EN ÉDUCATION PHYSIQUE EN THÉRAPEUTIQUE ET EN PSYCHIATRIE

À notre ami Georges BERNARD,
qui s'est complaisamment prêté aux
mesures de métabolisme basal citées
dans le présent ouvrage, et qui, depuis
plus de vingt-cinq ans, a toujours
accepté d'expérimenter sur lui-même
les nouveaux exercices physiques et
spirituels que nous lui suggérions.

INTRODUCTION À LA TROISIÈME ÉDITION

FONDEMENTS DE LA CERVOSCOPIE

Depuis la deuxième édition de cet ouvrage, nous avons découvert le phénomène d'*Alternance des phosphènes doubles.*

Cette alternance, que nous allons décrire sommairement, permet une exploration de certains mécanismes cérébraux avec beaucoup plus de facilités que par l'électroencéphalographie. Si les résultats de l'observation des phosphènes doubles sont certes plus subjectifs, par contre, ils ont l'avantage d'être infiniment plus riches en enseignements pratiques que l'électroencéphalogramme. De l'étude de l'alternance des phosphènes doubles est née une nouvelle branche de la science, que nous avons nommée “Cervoscopie”. Nous signalons donc dans le présent ouvrage les effets de chaque exercice au fur et à mesure de leur description, sur l'alternance des phosphènes doubles.

Le lecteur particulièrement intéressé par cet aspect du problème pourra se reporter à notre “Traité de Cervoscopie”. Mais en attendant, et pour mieux comprendre les résultats que nous donnons ici, il pourra se construire un Cervoscope, pour vérifier lui-même nos assertions. Il lui suffit de prendre une boîte en carton (boîte à chaussures par exemple) ; d'y faire deux trous exactement à l'écartement de ses yeux, trous larges de 3 cm environ. Dans la boîte, face aux trous, il disposera deux lampes de 91 watts, filaments rectilignes de préférence, à 45 degrés sur l'horizontale, mais de pentes opposées. Fixer la douille sur le carton avec l'anneau comme pour un abat-jour. Puis, installer un commutateur qui permet d'éclairer alternativement à droite et à gauche. Compléter par une cloison qui sépare les lampes dans la boîte, puis extérieurement par une deuxième lame de coton tenue verticalement entre deux livres, lame qui prolonge la cloison intérieure d'une quinzaine de centimètres environ, et contre laquelle le nez et le front viendront s'appuyer.
Étant dans l'obscurité, l'expérimentateur pourra alors éclairer alternativement et parfaitement séparément chaque œil. *Le rythme d'éclairage alternatif doit être de deux secondes par côté.* Par convention, cet éclairage alternatif dure une minute. Puis, l'observateur reste dans l'obscurité.

Si l'éclairage a bien été de deux secondes par côté, après une quinzaine de secondes pendant lesquelles se forment les deux post-images (phosphènes) des filaments, ces deux phosphènes commencent à alterner, c'est-à-dire que l'observateur constatera qu'il voit TANTÔT LE PHOSPHÈNE DE DROITE SEUL, TANTÔT LE PHOSPHÈNE DE GAUCHE SEUL. La pente des filaments rectilignes, ou s'ils sont en croissant, de l'orientation opposée de leur concavité fait que nulle confusion entre le phosphène consécutif à la lampe de droite et l'autre n'est possible. L'expérimentateur énoncera à haute voix "droite - gauche" à chaque apparition. Un aide notera les secondes s'écoulant entre chacune d'elles. Il y a normalement de 20 à 30 alternances consécutivement à un éclairage d'une minute.

Le rythme de l'alternance est complètement indépendant de celui de l'éclairage. L'alternance des phosphènes varie, suivant les sujets, de trois secondes à vingt secondes par côté, elle est de huit secondes en moyenne, alors que l'éclairage alternatif, on s'en souvient, était de vingt secondes.

Par contre, ce rythme est caractéristique du sujet dans les mêmes conditions, et varie toujours dans le même sens, pour les mêmes changements de condition.

Tout ce qui favorise l'activité intellectuelle régularise l'alternance des phosphènes doubles, et la rend plus nette. L'inverse est également vrai. On conçoit donc l'immense intérêt de la méthode pour étudier l'action sur le psychisme des nombreuses variétés d'exercices respiratoires. C'est pourquoi nous avons cru utile d'ajouter, après la description de chaque exercice, le résultat de son étude cervoscopique.

Ajoutons que les faits principaux relatifs à la Cervoscopie ont été vérifiés au Centre National de la Recherche Scientifique.

AVANT PROPOS

Chantant et dansant,
Ainsi s'avance Zarathoustra.
(NIETZSCHE.)

Cet ouvrage est écrit dans l'espoir de contribuer, si peu que ce soit, à l'élaboration de la nouvelle culture qui cherche à se faire jour à travers les vicissitudes actuelles. Puissent tous ceux qui en auront pris connaissance entrer dans la voie de l'expérimentation personnelle, et par l'accomplissement régulier des exercices indiqués acquérir la conviction de leur efficacité. L'exemple des transformations que chacun obtiendra sur lui entraînera toujours de nouveaux adeptes, et ainsi se formera un nouveau peuple qui puisera, par la puissance du Souffle, du Rythme et de la Pensée, une énergie toujours renouvelée et deviendra digne de la mission qui l'attend.

Les méthodes que nous allons exposer reposent essentiellement sur le lien qui unit la Pensée au Corps : d'une part, elles utilisent au maximum et plus qu'il n'est habituel l'action de cette pensée sur le corps, ce qu'on appelle la maîtrise de soi.

D'autre part, elles utilisent autant qu'il est possible le Corps pour le développement et la culture de la Pensée.

Ces méthodes complètent donc les méthodes d'éducation physique qui ont été jusqu'ici appliquées. Elles ne s'y opposent jamais, car ce qui vient du passé doit être conservé précieusement comme les fondations sur lesquelles nous construirons une nouvelle civilisation. Mais les méthodes que nous envisageons ici harmonisent ce qui, jusqu'à présent, s'opposait dans l'éducation physique d'une part, l'éducation du caractère et de l'intelligence d'autre part.

Suivons, par exemple, le travail d'un enfant dans une école de notre époque :

Il reçoit une instruction : mathématiques, langues, etc. Pendant ce temps, son corps est au repos, immobile, précisément à l'âge où l'organisme a le

plus besoin de mouvements pour son développement. Bien heureux si la position de travail n'est pas défectueuse et n'entraîne pas une déformation de la colonne vertébrale, une insuffisance respiratoire ou une myopie.

Ces inconvénients sont graves, et l'on peut attribuer, dans une très large mesure, nos difficultés actuelles à ce qu'on pourrait appeler la baisse de l'activité physiologique du français moyen obtenue par ces longues heures d'immobilisation souvent en mauvaise posture à l'âge où l'activité physique déborde.

Ce point de vue d'apparence banale a été confirmé de façon éclatante et très démonstrative par la Cervoscopie : une fois l'alternance déclenchée, si le sujet se penche sur le côté, dans la position classique de l'écolier mal assis, après trente secondes, le rythme est complètement perturbé, ralenti d'un côté, très irrégulier de l'autre. L'expérience est tellement nette et impressionnante que nous recommandons de la faire exécuter aux enfants eux-mêmes pour les convaincre des répercussions de leur position sur leur fonctionnement cérébral.

Chez certains sujets, ce déséquilibre par l'inclinaison survient plus rapidement ; d'autres, au contraire, y sont assez résistants. Nous obtenons ainsi des renseignements qui peuvent être précieux en orientation professionnelle.

Ces faits sont à rapprocher de l'observation de certains instituteurs selon laquelle le rendement moyen de la classe dépend *principalement* d'une attitude aussi verticale que possible de l'axe de la tête et du tronc pendant le travail.

Pour pallier ces défauts, on introduit dans les programmes une proportion toujours plus grande de culture physique ; certes, cet effort est louable, mais pendant ces exercices de culture physique, l'intelligence ne travaille que très peu, d'autant plus que les mouvements se font souvent automatiquement une fois appris. La pensée vagabonde alors. Si on exagérait dans ce sens, on risquerait de tomber dans l'erreur contraire. Il pourrait s'ensuivre un défaut d'instruction.

Et puis, il y a la très grave question de l'action des exercices physiques sur le caractère, sur la pensée. L'influence possible dans ce sens de chaque geste a-t-elle été étudiée ? Si ce n'est pas, ne risque-t-on pas de voir se développer chez les enfants ainsi éduqués des caractéristiques

psychologiques qui nous étonneront, qui seront l'inverse de ce que nous voulions obtenir ?

Dans les méthodes que nous envisageons, une harmonieuse association de l'Intelligence et du Geste est avant tout recherchée. *Chaque mouvement doit être exécuté avec une pensée précise.*
Nous nous occuperons uniquement dans cet ouvrage des exercices de Respiration Rythmique : leur description, les effets qu'ils permettent d'obtenir, tant physiologiques, ces derniers surtout, lorsque certains exercices mentaux y sont associés. Mais il faut comprendre que ces exercices sont un fragment dans un vaste ensemble, fragment qu'il nous faut rapidement situer avant de le décrire.

En effet, il faut nous demander quels sont les principes fondamentaux qui serviront de guides dans la recherche du geste qui répond à une pensée donnée, et de l'influence de chaque geste sur le caractère.

I. Le principe fondamental qui nous guidera est L'HOMOLOGIE DU PSYCHIQUE ET DU PHYSIQUE.

Nous prenons ce terme d'homologie dans le sens même qui lui est donné en anatomie comparée, par exemple lors de l'étude de l'analogie entre les os de la main et les os des pieds, nous prolongeons son application à la psychologie. Ceci parce qu'on peut, dans une large mesure, considérer l'être psychique comme un organisme autonome, un tout *homologue* de son propre organisme physique : à certains organes de l'un correspondent certains caractères de l'autre, à certaines fonctions de l'un, une activité de l'autre.

Ceci est bien évident par quelques exemples.

Ainsi, examinons le cas de l'œil. Il nous donne la possibilité de voir les objets physiques. À cette fonction correspond une faculté psychologique : lorsque nous imaginons un objet, nous contemplons une image visuelle. On pourrait parler d'un “œil psychologique” qui est l'homologue dans le sens donné au mot en anatomie comparée sur le plan psychologique, de ce qu'est l'œil sur le plan physique.
De même pour l'oreille, de même pour le larynx et les organes qui permettent la parole, dont l'homologue sur le plan psychologique est la faculté du langage intérieur qui permet le raisonnement.

Nous répétons que nous n'envisageons cette étude de l'homologie psychophysique que pour faire mieux saisir plus tard la Respiration Rythmique. Nous ne nous étendrons donc pas sur ce sujet, et nous exposerons le deuxième principe qui sert de base à l'établissement des exercices.

II. Le 2e principe est celui du TRAVAIL SYNCHRONE D'UNE FACULTÉ PSYCHOLOGIQUE ET DE SON HOMOLOGUE PHYSIQUE.

Nous éclairerons ce principe par un exemple.

Quel est l'homologue dans l'organisme de la faculté psychologique nommée Volonté ? La Volonté nous fait agir. Physiquement, nous agissons surtout par les membres. En ce sens, on peut dire que les membres sont l'homologue dans le corps physique de ce qu'est la volonté dans le psychique.
Lorsque nous voudrons développer, façonner la volonté, c'est par les exercices des membres combinés à une volition que nous nous y efforcerons.

Par exemple : Le sujet serre le poing progressivement – le pouce au-dessus des autres doigts, ce qui permet de mieux contracter ses muscles, – jusqu'à la limite de ses forces, et en même temps, il se répète une résolution : “je veux vaincre” ou “je veux me maîtriser”. Ainsi, sa volonté travaille en même temps que sa main, l'organe homologue. Remarquons que nous faisons cela lorsque nous sommes en colère, ou qu'une résistance inattendue nous fait brusquement obstacle : nos poings se serrent quand notre volonté se tend. Que l'être intelligent exécute en pleine conscience et connaissance ce que, grâce à la nature, il appliquait jusqu'alors, mais irrégulièrement et incomplètement, ceci est précisément le propre du progrès.

Cette homologie du geste et du psychisme va plus loin. À beaucoup de pensées répond un geste dont on peut dire qu'il est leur homologue. C'est d'ailleurs le sens même de la vraie danse qui veut exprimer les idées par des mouvements.

Prenons ce geste très simple :
Début : les mains ouvertes, paumes tournées vers la poitrine, les doigts la touchant légèrement ; coudes en avant.

Premier temps : les avant-bras font parallèlement un mouvement lent en avant, les paumes tournées vers le haut à la fin du mouvement.

Deuxième temps : mouvement inverse ; les mains reviennent au point de départ.
Si on demande à quiconque voit ce geste quelle est l'idée qu'il exprime, il dira : c'est l'idée de “don”, de “générosité”. Nous avons souvent fait l'expérience.
Si donc, nous exécutons ce geste tout en gardant bien vivant en nous l'idée de bonté, de générosité, tout en répétant intérieurement : “je donne”, nous faisons travailler en synchronisme notre psychique et notre physique.

Ce dernier exercice est extrait d'une série de vingt-huit mouvements, la Paneurythmie, due au professeur Peter Deunov, dans laquelle chaque mouvement exprime un concept moral ou philosophique ; le mouvement que nous venons de décrire est le troisième de la série. Ces mouvements s'exécutent en cercle en marchant, avec de la musique et des chants. On conçoit l'influence qu'ils peuvent avoir sur l'éducation du caractère.

Le docteur Rudolf Steiner a également créé un système de gymnastique, l'Eurythmie, où chaque mouvement exprime une idée. Il a créé un ensemble thérapeutique et pédagogique. Si nous le signalons ici, sans pouvoir nous étendre sur ce sujet passionnant, c'est que le système qui lui a servi de base est précisément celui de l'homologie du physique et du psychique.

III. LA RÉPÉTITION RYTHMÉE : C'est par elle seulement que le geste permet une influence durable, persistante sur le caractère. Celui qui, par exemple, chaque matin pendant des mois, des années, répétera le geste qui exprime l'idée de donner, en concentrant bien sa pensée sur le sens du geste, verra se fortifier les générosités naturelles. Or, ceci est une méthode pédagogique à retenir, car l'enfant se soumettra avec joie, chaque matin, à cette gymnastique collective accompagnée de musique et de chants, alors que des discours abstraits sur la Morale n'auraient eu que peu d'influence.

De plus, par cette voie, l'éducation du caractère peut être commencée dès le plus jeune âge.

IV. Étudiant comment éduquer le psychisme par le physique, il nous faudrait exposer les exercices physiques qui agissent sur le psychisme par

l'intermédiaire d'actions physiologiques déterminées, par exemple en atteignant certains organes de la vie végétative, comme les glandes endocrines ; nous en donnerons simplement deux exemples pour éclairer la question.

Certains exercices du cou peuvent modifier la circulation dans la glande thyroïde : flexion de la tête accompagnée d'une expiration qui permet un massage de la région par le menton. Si ces exercices sont répétés suffisamment longtemps – cinq à dix minutes chaque jour –, suffisamment énergiquement et avec la persévérance indispensable – quelques semaines ou quelques mois –, une activation de la glande thyroïde ne tarde pas à se manifester : nous connaissons certains malades, hypothyroïdiens légers, améliorés en quelques semaines par ces procédés.

Les mouvements de la tête agissent beaucoup plus sur le système nerveux que l'on ne se l'imaginait jusqu'à présent, comme le montre de nouveau l'étude des phosphènes : formons, pour cette expérience, une seule post-image, en regardant une seule lampe des deux yeux pendant une minute, puis en éteignant ; balançons la tête de droite à gauche et retour. Nous observerons qu'à un rythme moyen, un peu variable suivant les sujets et leur état, le phosphène paraît se balancer avec la tête ; à un rythme très rapide (et aussi à un rythme très lent) le phosphène paraît rester fixe sur l'axe du corps.

De plus, les balancements latéraux déclenchent l'alternance des phosphènes doubles lorsqu'elle est insuffisante, c'est-à-dire, soit consécutivement à un éclairage double, non alternatif, soit que le sujet soit naturellement déficient à ce point de vue.
Les répercussions des balancements de tête sur les synergies nerveuses sont donc profondes et multiples.

L'alternance des phosphènes doubles ne se déclenche pas, ou beaucoup moins bien chez la plupart des sujets, lorsque l'éclairage, même périodique, de deux secondes a été simultané au lieu d'être alternatif.

Chez des sujets plus rares, elle reste médiocre consécutivement à l'éclairage alternatif, ce qui correspond habituellement à une grande déficience de l'attention.

Dans ces deux cas, les balancements latéraux rapides, c'est-à-dire d'une seconde au total pour l'aller et le retour, la provoquent, non pas au rythme

du balancement, mais au rythme propre au sujet, beaucoup plus lent (soit huit secondes, en moyenne).

C'est une nouvelle preuve de l'action des mouvements de tête sur des mécanismes cérébraux en rapport avec les facultés supérieures.

(Notons à cette occasion, que le rythme de balancement de tête qui entraîne le phosphène, soit deux secondes, est franchement différent de celui qui facilite l'alternance des phosphènes doubles – nous avons dit une seconde.)

L'autre exemple d'exercice physique ayant pour but d'agir sur le psychisme est un mode de contraction musculaire qui fait refluer le sang vers les viscères profonds.

Il consiste en une mise en tension brusque de tous les muscles du corps, aussi énergique que possible – en position étendue –, suivie rapidement d'une brusque relaxation. Cet exercice provoque un reflux immédiat du sang périphérique vers les viscères, puisque les muscles, en se contractant, compriment les vaisseaux, spécialement les veines, et refoulent le sang du système musculaire. D'autre part, la mise en tension concomitante des muscles abdominaux et thoraciques provoque une hyperpression intrathoracique et abdominale de ces cavités – surtout si la glotte est fermée –, ce qui entrave le reflux du sang vers les viscères. Le sang refluera donc surtout vers le cerveau par cet exercice.

Si on ajoute l'excitation nerveuse générale qui résulte de ces contractions, on comprend pourquoi elles ont une action particulièrement stimulante sur l'encéphale. Il faut naturellement les répéter plusieurs fois de suite pour que l'afflux supplémentaire de sang au cerveau soit sensible. Alors, en émettant pendant ou aussitôt après la contraction une pensée quelconque, on remarque qu'elle est plus intense, plus vibrante, ce qu'explique la plus grande quantité de sang cérébral. Cet exercice est excellent contre le surmenage intellectuel et remédie à cette sensation de torpeur ou de “creux” consécutif à un travail intellectuel trop intense.

*

* *

Pourquoi, au centre de cette auto-éducation, la Respiration Rythmique vient-elle prendre une place prépondérante ?
Elle allie tous les mécanismes précédemment invoqués : action physiologique sur la circulation, surtout sur les échanges chimiques, non seulement pulmonaires, mais surtout *tissulaires* : grande plasticité du rythme, du choix de la Pensée, homologue avec l'acte respiratoire.

Enfin, la respiration, fonction caractéristique de la vie, qui nous relie sans interruption au milieu dans lequel nous vivons, est en même temps la seule fonction de notre vie végétative sur laquelle notre volonté puisse agir dans une aussi large mesure.

La fonction respiratoire établit la liaison entre notre vie de relation et notre vie végétative, elle a donc, dans la maîtrise du corps, la place primordiale.

Par les modifications qu'apportent les modes respiratoires aux échanges chimiques tissulaires par l'augmentation des échanges énergétiques, le cerveau se trouve dans des conditions exceptionnellement favorables pendant la durée des exercices pour l'élaboration des pensées. C'est pourquoi nous avons indiqué quelques exercices mentaux qui, combinés à la Respiration Rythmique, lui permettent d'atteindre sa plus grande puissance dans l'éducation du caractère et de l'intelligence.

CHAPITRE I

LE REPOS PRÉPARATOIRE

D'abord, qu'est-ce que la respiration rythmique ? Toute respiration n'est-elle pas rythmique ?

Mais il faut remarquer que ce rythme est en général peu régulier ; les mouvements, les paroles, en troublent la régularité ; bien plus, les pensées y suffisent, comme l'ont trouvé de nombreux expérimentateurs.

Ces faits d'observation nous font comprendre quelle est la première condition pour l'obtention d'une respiration dont le rythme sera régulier. Cette condition est le repos.

Repos physique et repos mental

L'expérimentateur doit, ou s'asseoir sur une chaise sans s'appuyer sur le dossier, ou mieux, s'étendre sur un lit dur ou un plan suffisamment résistant pour qu'il soit bien à plat.

Exercice de relaxation musculaire : il relâchera un à un tous ses muscles ; pour cela, il pourra prendre l'habitude de suivre un circuit déterminé : jambe droite, bras droit, muscles de la tête, bras gauche, jambe gauche, muscles du tronc pour finir. Il doit répéter plusieurs fois cet exercice, car dès que son attention se détourne, certains muscles commenceront de nouveau à se tendre légèrement, tels des enfants en classe recommencent à s'agiter dès que le professeur tourne le dos. Progressivement, il acquerra cette maîtrise musculaire. Il remarquera alors que le calme musculaire et nerveux obtenu se répercute dans les pensées dont le cours devient plus tranquille.

Quels instants sont les plus favorables ?

C'est, d'une part, le réveil lorsque les tracas du jour n'ont pas encore eu le temps d'affluer dans notre expérimentateur, à l'instant où il goûte cette euphorie qui suit l'estompement du monde des rêves. D'autre part, au coucher. Il mettra à profit l'apaisement qui se produit alors chez les sujets normalement équilibrés, se dessine au moins chez les autres.

Ainsi, matin et soir pendant les instants qu'il donnera à ces exercices, notre patient s'efforcera de suivre l'entrée et la sortie du souffle dans sa poitrine, seule pensée qu'il conservera.

Rapports entre la relaxation et le travail alternatif des hémisphères cérébraux

Pratiquons pendant une demi-heure avant de nous endormir une succession d'éclairages alternatifs d'une durée d'une minute, et d'observation consécutive de l'alternance des phosphènes doubles.

Nous observerons que nous nous endormons dans un très agréable état de relaxation, et que le sommeil est plus reposant que d'habitude, au moins pendant la première partie de la nuit.

Cette relation entre l'alternance des phosphènes et la relaxation est sensible déjà pendant une seule expérience d'alternance des phosphènes : au moment où le phosphène de droite disparaît et où apparaît le phosphène de gauche, une onde de relaxation parcourt le système musculaire. Si le changement de phosphène paraît hésitant, une relaxation volontaire le déclenche souvent. Une crispation peut le bloquer.

Ainsi, le travail alternatif des hémisphères cérébraux est directement en relation avec la relaxation.

Pour obtenir cette relaxation d'une façon plus commode, praticable même pendant le sommeil, nous utilisons également l'audition alternative, écoute d'un son tour à tour par l'oreille droite et par l'oreille gauche. Nous avons nommé ce mode d'audition “Synchrophonie”. Après environ dix minutes de séances surviennent en général des “crises de relaxation” beaucoup plus profondes que la relaxation obtenue par un effort volontaire. La synchrophonie provoque une sensation de rafraîchissement du cerveau, et fortifie l'attention.

Des tests effectués au laboratoire central des P. et T. ont montré l'augmentation de la compréhension, qui est de sept pour cent après trois quarts d'heure.

Nous avons donné une explication de ces phénomènes dans “L'Activation du cerveau par l'audition alternative” et nous la résumerons ici : l'énergie des cellules nerveuses, d'habitude, n'est pas synchronisée. Si une cause

accidentelle la synchronise dans les régions motrices, il se produit une crise musculaire, fait déjà connu. À ces faits, nous avons ajouté que les excitations alternatives à certains rythmes produisent une énergie de synchronisation tantôt dans un hémisphère, tantôt dans l'autre, ce qui permet à l'excès d'énergie de se décharger vers l'autre hémisphère au lieu d'aller vers le muscle, et à certains rythmes, d'entrer en résonance avec les possibilités latentes d'oscillation droites-gauches entre les hémisphères. Ainsi, cette énergie reste à la disposition des régions cérébrales supérieures vers lesquelles elle peut être orientée ensuite par un effort de volonté.

Ces expériences montrent en outre que les organes de liaison interhémisphérique sont les localisations de la personnalité supérieure, celle qui commande. Ainsi s'explique, par exemple, qu'il suffise de penser sous audition alternative à se débarrasser de l'habitude de boire, ou de fumer, pour que ces habitudes passent ensuite facilement, sans pénible combat intérieur.

CHAPITRE II

LA RESPIRATION COMPLÈTE

Après avoir pratiqué quelques jours l'exercice N° 1, le patient abordera les exercices de respiration complète. Leur but est de faire pénétrer le maximum d'air dans les alvéoles pulmonaires, en restant dans le plus grand repos physique et psychique possible.

Cela paraît contradictoire : on s'imagine souvent que, pour faire pénétrer de grandes quantités d'air dans les poumons, il faut faire de bruyantes respirations combinées avec des mouvements de bras. Mais alors, le sujet porte surtout son attention vers ses membres et néglige le fonctionnement de ses muscles respiratoires.

Dans les exercices qui viennent, toute l'attention doit être portée vers les muscles respiratoires.

Il faut décomposer chaque aspiration en trois temps, mais notons tout de suite que ces temps se succèdent sans interruption. Il est essentiel que la respiration reste calme et régulière.

L'inspiration et l'expiration se font toujours par le nez.

Il en est ainsi dans tous les exercices de respiration rythmique, afin que l'expiration souffle les poussières qui ont pu être arrêtées à l'inspiration par la muqueuse nasale, et réchauffe cette muqueuse.

Inspirer par la bouche favorise les bronchites, l'air froid et poussiéreux frappant directement les bronches.

Expirer par la bouche favorise les rhinites, la muqueuse nasale étant refroidie par l'inspiration, sans être réchauffée par l'expiration ; on peut en faire facilement l'expérience en inspirant par la bouche quelques minutes de suite par temps froid : la douleur nasale devient rapidement intolérable.

Il est banal de parler des trois modes respiratoires : diaphragmatique, costal moyen, supérieur. Nous ferons néanmoins à leur sujet quelques remarques.

Tout d'abord, les deux sexes doivent s'entraîner à la pratique de chacun d'entre eux.

On peut objecter que l'homme a une respiration abdominale, la femme une respiration du sommet. Nous dirons : raison de plus pour que chacun s'efforce de corriger les faiblesses propres à son sexe pour réaliser en lui l'équilibre.

Certains sujets ayant des difficultés à réaliser la succession des temps de la respiration complète telle que nous la décrivons, il sera indispensable de les leur faire d'abord dissocier.

La respiration abdominale : Elle est tout particulièrement importante au point de vue physique. En effet, le foie est accolé au diaphragme. Il monte et descend à chaque inspiration. Si ce mouvement est accentué, surtout si à l'expiration le sujet creuse fortement la partie supérieure de l'abdomen, cela a la valeur d'un véritable massage hépatique avec toutes les conséquences qui en découlent : augmentation de la circulation dans le foie, des processus chimiques par conséquent qui s'y élaborent, de la sécrétion de la bile. Alors que les excitants de la sécrétion biliaire produisent une stimulation passagère, l'augmentation de la circulation dans le foie produit une régénération de ses cellules et de son activité.

Il en est de même des reins. Souvenons-nous qu'à la radioscopie, après injection intraveineuse d'un produit destiné à les rendre opaques, on les voit, surtout le gauche, monter et s'abaisser suivant les mouvements du diaphragme. On peut vérifier cet effet de massage rénal par l'augmentation de la sécrétion d'urine pendant les exercices de respiration rythmique que nous indiquerons plus loin.

Pour le vérifier, on fait uriner le sujet à huit heures du matin et à dix heures, pendant plusieurs jours de suite, dans les mêmes conditions de travail physique, d'alimentation et surtout de boissons. On note la quantité moyenne. Puis, pendant plusieurs jours, on fait pratiquer la respiration rythmique au sujet, entre huit heures et dix heures, pendant une demi-heure au moins. La quantité d'urine sécrétée est au moins double, parfois quintuple. Elle est beaucoup plus limpide après les exercices de respiration complète rythmique.
Lorsque le diaphragme s'élève et s'abaisse au maximum, il en résulte un massage des intestins, spécialement du côlon transverse, d'où l'utilité de la respiration diaphragmatique dans certaines constipations.

Enfin, l'amélioration de la circulation dans la cavité abdominale, qui résulte de la respiration diaphragmatique, retentit sur les organes du petit bassin et pourrait améliorer certains troubles ovariens et utérins, tels que menstruations douloureuses. La respiration abdominale forcée est un léger excitant sexuel.

La grande importance que nous attribuons à la respiration diaphragmatique, dans le fonctionnement des systèmes digestif, rénal, et même génital, nous a fait rechercher un exercice capable de développer tout particulièrement ce mode respiratoire. En effet, lorsque nous expliquons à des malades, même intelligents et instruits, ce qu'est la respiration complète et qu'ils tentent de la réaliser devant nous, beaucoup, par exemple, creusent l'abdomen au moment où ils élèvent le sommet du poumon, réalisant ainsi un mouvement d'air intrapulmonaire, donc d'air déjà vicié ; mais ainsi, ils ne font pas pénétrer d'air pur supplémentaire, ou du moins très peu malgré les apparences.

Il est donc important dans ces cas d'apprendre au début aux malades à dissocier les temps respiratoires.

1) Exercice de respiration diaphragmatique isolée

Cet exercice est très simple. On fait expirer le malade à fond. On maintient la cage thoracique dans la position ainsi obtenue par une ceinture passant à peu près au niveau de l'appendice xiphoïde. Rapidement, le malade se trouve contraint de respirer uniquement en abaissant son diaphragme. Il doit alors s'exercer à exagérer ce mouvement autant qu'il le peut, tant à l'inspiration en faisant bomber sa paroi abdominale, qu'à l'expiration en creusant cette paroi. Dans des cas d'insuffisance hépatique, avec congestion du foie, nous avons donné ce seul exercice cinq minutes matin et soir et obtenu une amélioration de l'état.

L'expérience prouve qu'une fois l'habitude prise, le malade vit sans difficulté avec la seule respiration abdominale, à condition bien entendu de ne pas se livrer à des efforts physiques exagérés.

2) Exercice de respiration costale moyenne

Certains sujets présentent une déficience de la partie moyenne du thorax : Le périmètre thoracique au niveau de l'appendice xiphoïde est trop étroit.

Surtout, dans ces cas, on peut préconiser l'exercice ci-dessous (d'après le Docteur HANISH).

Le sujet est étendu sur le dos, les talons près des fesses, pour relâcher la paroi abdominale. Alors, il introduit l'extrémité de ses doigts légèrement écartés sous le rebord costal, dans la région de la plus grande courbure. Puis, tout en aspirant, il écarte vers le dehors ce rebord costal par un effort de traction. Il en résulte un élargissement mécanique immédiat de la base du thorax, visible, facilement vérifiable au centimètre. La respiration persévérante de cet exercice amène une modification des cartilages costaux définitive, qui maintient en permanence l'élargissement du thorax obtenu.

3) Exercice de respiration costale supérieure

Il est souvent négligé parce qu'un peu plus difficile. Pourtant, la Cervoscopie nous a montré qu'il est le seul des trois modes respiratoires à agir sur l'alternance des phosphènes doubles, et de plus, d'une façon très favorable, la rendant plus nette et plus régulière. Avec le Cervoscope, chaque sujet pourra rechercher quel est le rythme de respiration costale supérieure qui agit le plus favorablement sur son fonctionnement cérébral.

L'influence de la respiration costale supérieure sur le fonctionnement cérébral nous a permis de trancher un ancien débat : au cours des respirations complètes, c'est-à-dire intéressant les trois modes : costal supérieur, moyen et abdominal, convient-il de commencer par la respiration abdominale ou par la costale supérieure ?

L'expérimentateur prouve que celle par laquelle on commence prend beaucoup plus d'importance dans le cycle respiratoire.

En conséquence, il n'y a plus de doute à avoir : il faut commencer le cycle par la respiration costale supérieure (comme l'enseigne d'ailleurs le Dr Hanish) ; ceci annule donc ce que nous avons dit sur ce point dans les deux éditions précédentes de cet ouvrage.
Seulement, lorsque les sommets du poumon sont bien remplis, la partie moyenne et la partie inférieure seront à leur tour dilatées. L'expiration pourra commencer, soit par le segment costal supérieur, soit par l'abdominal. Dans le premier mode, le sommet du poumon est plus longtemps dilaté que la base. Dans le deuxième, chaque partie du poumon est dilatée un temps égal.

Si nous tenons compte de ce que la plupart des tuberculoses pulmonaires débutent au sommet parce que cette région, sans exercices spéciaux, travaille moins que le reste des poumons, et en nous rappelant que l'activation du sommet des poumons retentit favorablement sur le fonctionnement cérébral, il semble qu'il y ait tout intérêt à utiliser le premier mode, c'est-à-dire commencer l'expiration en rentrant l'abdomen rétracté. En effet, la longue rétention stimule le tissu pulmonaire par l'effort nécessaire à l'adaptation qui se traduit par un plus grand afflux de sang, une vasodilatation. Dans le cycle respiratoire qui débute et termine par les côtes supérieures, le sommet du poumon est donc réellement davantage stimulé que le reste de cet organe.

CHAPITRE III

LE RALENTISSEMENT DU RYTHME RESPIRATOIRE

Certains, lors de la description de la respiration complète, ont pu penser :

Que va-t-il se produire ? Un phénomène bien connu lors de l'épreuve de l'hyperpnée : variation de l'équilibre acido-basique tout d'abord, entraînant bientôt un déséquilibre de calcium sanguin. L'ensemble amène des troubles divers : picotements des extrémités, vertiges, éblouissements, troubles qui, chez les sujets dont le métabolisme calcique est insuffisamment équilibré, peuvent aller jusqu'à la tétanie.

Ajoutons en outre que ces respirations, en même temps très profondes et très rapides, sans exercice physique concomitant provoquent une telle variation de pression dans les vaisseaux thoraciques et cérébraux que, dès les premiers mouvements, chez les sujets sensibles, la vue se trouble, une syncope paraît menaçante bien avant que l'équilibre acido-basique du sang ait eu le temps d'être modifié.

Est-il possible d'obtenir tous les avantages de la respiration complète sans avoir les inconvénients de l'hyperpnée ?

Oui. Et comment cela ? En ralentissant le rythme respiratoire, et surtout, en ménageant une ou plusieurs pauses entre les temps respiratoires.

La respiration rythmée permet donc de conserver toutes les supériorités de la respiration complète : utilisation de tout le poumon quelques instants, chaque jour, massage des organes abdominaux et les autres avantages que nous étudierons plus loin. Elle écarte le danger du déséquilibre acido-basique.

Mais voilà où un immense problème s'ouvre à la physiologie moderne. Quel sera l'effet des différents rythmes possibles sur le sang ? En effet, toute une gamme de rythmes, aussi variés, différents les uns des autres que le sont les notes d'un clavier, est entre les mains du thérapeute. Augmente-t-il ou raccourcit-il la durée relative de l'aspiration, de l'expiration et du ou des temps d'apnée, c'est la teneur relative du sang en C.O.2 et en O2 qui va osciller. Ainsi, à volonté, pendant la durée de

l'exercice, le malade obtiendra un sang dont le P.H. tendra à varier dans le sens voulu par le médecin. On pressent tous les retentissements possibles de ces exercices, par exemple sur la réserve alcaline et par suite sur le métabolisme calcique. Nous étudierons dans un chapitre spécial les principaux rythmes utilisés et leurs conséquences dans la mesure où ces questions ont été déjà suffisamment éclairées.

Un autre effet du ralentissement du rythme respiratoire est la disparition des dangers dus à l'hyperpression pulmonaire. Le signe qui indique l'état le plus proche de l'équilibre de pression entre l'air extérieur et l'air intrapulmonaire est que cette respiration est ABSOLUMENT SILENCIEUSE. *Ce silence de la respiration et la régularité des rythmes représentent les meilleures conditions* pour éviter les troubles circulatoires dus à l'hyperpnée.

Dans l'immense champ qui s'offre ainsi à l'investigation, nous n'avons pas la prétention de donner des bases absolues. Nous tenterons simplement, en explorateur d'une science peu connue, de jeter quelques jalons qui puissent servir de points d'appui pour des recherches ultérieures.

CHAPITRE IV

RESPIRATION RYTHMÉE SUR LE CŒUR

Reprenons notre patient. Le voilà qui d'abord a acquis cette excellente habitude d'obtenir de lui régulièrement, matin et soir, quelques instants de repos physique et mental, pendant lesquels il respire lentement et régulièrement.
Régulièrement… ou presque !
Oui, et nous nous excusons d'y insister à nouveau, le point capital est la RÉGULARITÉ DU RYTHME.

Pour bien des raisons. Nous en indiquerons une seule maintenant.

On a beaucoup écrit sur la fatigue, sur les phénomènes chimiques et nerveux qui l'accompagnent. Nous nous permettons cependant d'y ajouter une petite remarque qui aura, nous espérons, l'avantage de nous aider à mieux comprendre le but de ces exercices.

On peut diviser grossièrement le corps humain en trois régions : la tête, le tronc et les membres. Remarque bonne pour l'École Maternelle ? Peut-être, mais c'est par les faits les plus simples que l'on comprend les plus complexes.

Observations qu'à l'état de veille, ces trois parties travaillent. Par contre, dans le sommeil, la tête se repose : l'activité sensorielle est occultée, l'activité du cerveau très ralentie. Les membres se reposent également : l'activité motrice est anéantie ou presque.

Seules subsistent les activités qui ont pour siège principal le tronc, même plus intenses parfois que pendant la veille : digestion, respiration, circulation, sécrétion rénale. On sait que la digestion est plus active pendant le sommeil que pendant la veille.

Nous remarquons que la fatigue est engendrée par deux activités dirigées en sens inverse.

Celle de la tête, activité dans l'ensemble sensorielle, donc dirigée du monde extérieur vers notre personnalité.

Celle des membres, activité musculaire, dirigée de notre personnalité vers le monde extérieur, pour le modifier.

Ces deux activités opposées ont pourtant un trait commun : elles sont essentiellement *arythmiques*.
Ces deux activités sont celles qui engendrent la fatigue.

Entre les deux, les unissant, se place l'activité du tronc. Les activités qui caractérisent cette région n'engendrent pas la fatigue évidemment, sans quoi le sommeil ne reposerait pas, puisque la circulation, la respiration, la digestion, continuent pendant. Or, ces activités sont essentiellement rythmiques.

De là à conclure à un lien étroit entre arythmie et fatigue, il n'y a qu'un pas. Il nous semble facile de la franchir si nous considérons tous les autres cas où le rythme repose même à l'état de veille : c'est, par exemple, une musique digne de ce nom, c'est-à-dire où les lois du rythme et de l'harmonie sont respectées, comme c'est le cas dans la musique classique, ou encore l'exemple bien connu qu'un travail rythmé fatigue moins qu'un travail arythmique, même si cette régularité du rythme est obtenue au prix d'un effort supplémentaire comme le chant(1).

Voici une raison pour laquelle il importe de donner à la respiration un rythme très régulier. Un repos profond surviendra ; la relaxation musculaire s'améliorera pendant l'exercice ; le flot des pensées se calmera. Si l'exercice a lieu aussitôt avant de s'endormir, il en résultera un sommeil plus profond. L'expérience prouve, comme nous le verrons plus loin, qu'après quelques semaines d'entraînement, les rêves disparaissent presque complètement, même chez les sujets les plus agités.
Maintenant que nous avons saisi une des causes de l'importance de la régularité du rythme, la question se pose ainsi : quel procédé permettra de l'obtenir aussi parfaitement que possible ?

Le malade peut compter par exemple sur un métronome. Il peut aussi, et c'est préférable, écouter de la musique et compter sur les temps musicaux, s'il a le sens musical suffisamment développé pour cela.

---

1) - Nous avons eu une confirmation électroencéphalographique de ce fait : l'exercice mental de concentration et dilatation d'un point de concentration (voir le dernier chapitre) donne les mêmes ondes cérébrales qu'un état de repos très profond, bien que l'attention et la conscience soient intenses pendant cet exercice.

Mais chacun d'entre nous possède en lui son métronome, le balancier qui règle ses activités organiques : le rythme des pulsations cardiaques.

Depuis des temps immémoriaux, les Orientaux pratiquent la respiration rythmée en se basant sur le rythme de leur cœur.

Comment cela ? Si le malade est assis, il lui est facile de prendre son pouls, les poignets reposant sur les cuisses. Le médecin le lui apprendra soigneusement.

S'il est couché, cela n'est guère plus difficile : les mains reposent sur le creux épigastrique, les coudes s'appuyant sur le lit de part et d'autre du corps. Le poids léger des mains sur l'abdomen ne gêne en rien les mouvements de respiration abdominale.

D'ailleurs, avec un peu d'habitude, certains réussiront à compter directement les battements de leur cœur qu'ils sentiront, très légers, dans leur poitrine. Cela n'est pas dû tant à une augmentation de la force de la contraction cardiaque, qu'à une plus grande attention aux sensations internes. De même, le tic-tac de la pendule passe inaperçu dans la journée, mais brusquement on en prend conscience lorsque le soir, dans la solitude, l'esprit se calme. Il n'y a pas besoin d'être atteint de cardiopathie, contrairement à l'opinion courante, pour percevoir sa propre contraction cardiaque ; une attention soutenue dans ce sens y suffit ; c'est le développement d'une sorte de tact interne.

À cette habitude de compter les pulsations cardiaques pour rythmer la respiration, on peut objecter d'abord que le cœur n'est pas toujours régulier d'une respiration à la suivante. La respiration rythmique aura pour effet, comme l'expérience le prouve, de régulariser le rythme cardiaque. Certains sujets présentent une réaction cardiaque particulière lorsqu'ils prennent eux-mêmes leur pouls : ce dernier s'accélère légèrement ou devient quelque peu arythmique. Mais l'expérience prouve que cet effet est tout momentané et qu'après les premiers instants il n'y a pas lieu d'en tenir compte dans les exercices qui viennent. D'ailleurs, le plus souvent, cette réaction disparaît après quelques jours d'entraînement. Elle semble due à l'émotivité, et en conséquence l'accoutumance en triomphe.
On peut ensuite objecter à ce procédé que la rapidité des pulsations n'est pas la même à l'aspiration qu'à l'expiration, et surtout pendant l'apnée intermédiaire. Donc, qu'il serait plus exact de compter sur un métronome par exemple.

À cela nous répondrons : en astronomie, on distingue le jour sidéral et le jour solaire. Ils n'ont pas tout à fait la même valeur. En psychologie, on distinguera le temps psychologique du temps réel : par exemple, en trente secondes, un sujet pourra avoir beaucoup rêvé et croire avoir vécu plusieurs heures.

De même, il nous faut concevoir un TEMPS PHYSIOLOGIQUE. On peut dire que deux fractions de ce temps sont physiologiquement égales lorsque les mêmes réactions physiques, chimiques, physiologiques se sont accomplies.
Or, l'unité la plus simple et la plus exacte – bien qu'approximative – de ce temps physiologique est la *pulsation cardiaque,* qui lance chaque fois la même quantité de sang vers les cellules – ou à peu près – .
Dans les mêmes conditions, les phénomènes physiques, chimiques, etc. seront les mêmes, *quel que soit l'écart entre les deux pulsations.*

Nous donnerons d'abord un exercice par lequel le malade apprendra à compter sur ses pulsations. Il doit prendre le plus long rythme praticable sans effort. Car si le sujet fait effort, alors la sensation de repos, de bien-être que donne la respiration rythmique est en quelque sorte brisée, et le but principal est manqué.

Dans ce rythme, le plus simple, l'aspiration est égale à l'expiration. Une pulsation entre chacun de ces temps facilite le renversement du mouvement.

Au début, par exemple, nous donnerons :

Aspiration :	4	pulsations	cardiaques
Apnée poumons pleins :	1	>>	>>
Expiration :	4	>>	>>
Apnée poumons vides :	1	>>	>>

Cet exercice doit être fait trois minutes matin et soir ; plusieurs fois dans la journée. Il importe, dans cet exercice, de ne pas dépasser chaque fois trois ou quatre minutes. Car l'apnée n'est pas suffisante pour éviter à coup sûr tout déséquilibre du P.H. sanguin(1). Mais il est très facile et tous le réussiront.

_____
1) - Le P.H. (de P., potentiel et H., hydrogène) est le degré d'acidité ou d'alcalinité d'une solution. Le P.H. = 7 est la neutralité. Le P.H. du sang est 7,4, donc légèrement alcalin.

Progressivement, on augmentera la longueur du rythme jusque, par exemple :

Aspiration :	7	pulsations	cardiaques
Apnée poumons pleins :	1	>>	>>
Expiration :	7	>>	>>
Apnée poumons vides :	1	>>	>>

Lorsque, grâce à cet exercice, il aura appris à régler sa respiration sur son cœur, le malade pourra aborder des exercices plus difficiles.

Il faut néanmoins ajouter que si certaines écoles ésotériques enseignent la respiration rythmée sur le cœur, certains Maîtres, comme Arthème Galip, qui fut le nôtre, insistent sur l'indépendance entre le rythme cardiaque, d'une part, le rythme de la concentration synchronisée avec la respiration d'autre part.

La Cervoscopie paraît donner raison à ces derniers : l'alternance des phosphènes doubles, phénomène cérébral qui paraît lié au développement spirituel, est insensible au rythme cardiaque, tout au moins nullement rythmé par ce dernier, mais au contraire suit son propre balancement, purement cérébral. Ainsi, il semble que, pour agir sur le cerveau par l'intermédiaire de la respiration, il faille chercher à mettre celui-ci en résonance avec des rythmes mentaux subtils, mais non avec un rythme organique relativement inférieur.

Nous retiendrons donc la respiration rythmée sur le cœur comme une commodité pour les malades recherchant une action principalement physique, et non comme un moyen de développement spirituel.

CHAPITRE V

QUELQUES AUTRES EXERCICES PRÉLIMINAIRES

Avant d'exposer les exercices fondamentaux, nous indiquerons quelques petits exercices qui familiariseront le sujet avec ces techniques et feront mieux comprendre leur utilité.

C'est un fait d'observation immédiate qu'une expiration très lente a un effet calmant, relaxant, surtout si elle a été précédée d'une inspiration rapide. Par contre, une inspiration lente suivie d'une expiration rapide agite le sujet légèrement.
Le premier rythme rend somnolent, le deuxième réveille.
Comment expliquer cela ? Vraisemblablement, il s'agit d'un phénomène réflexe.
La physiologie a montré que, pendant le sommeil, l'expiration est relativement plus longue que pendant la veille. Sans doute par un phénomène comparable au “réflexe conditionnel”, reproduire ce rythme à l'état de veille tend à faire apparaître le sommeil.

D'autre part, le docteur FAY, psychiatre infantile, assistant du professeur LAIGNEL-LAVASTINE, a montré, par de nombreuses observations, que les déprimés constitutionnels avaient une expiration plus lente que la normale ; que, par contre, les excités constitutionnels avaient une inspiration plus longue qu'un enfant normal.
Soumettre, dans chacun de ces cas, l'enfant malade au rythme inverse de celui que lui impose sa maladie, telle est la règle du traitement.
Par exemple, à l'excité constitutionnel, on fera faire des exercices d'une durée de trois minutes, qui peuvent être répétés jusqu'à douze fois dans la journée. Dans ces exercices, l'inspiration sera courte ; l'expiration longue.
Avec un peu d'habitude, le malade pourra facilement se tenir au rythme suivant, tout particulièrement recommandable :

A) Exercice dépresseur

Inspiration :	3	pulsations	cardiaques
Apnée poumons pleins :	1	>>	>>
Expiration :	12	>>	>>
Apnée poumons vides :	1	>>	>>

Après les premiers exercices, l'accalmie des phénomènes d'agitation et d'anxiété est momentanée ; mais lorsque les exercices sont répétés avec persévérance, l'amélioration devient durable, stable.

B) Exercice tonifiant

Au déprimé constitutionnel, le rythme inverse sera donné :

Inspiration : 12 pulsations cardiaques
1er Apnée : 1 >> >>
Expiration : 3 >> >>
Expiration : 1 >> >>

C) Exercice stimulant

Enfin, lorsqu'on se trouve en présence de certains états asthéniques, on pourra donner pour stimuler le système nerveux l'exécution successive des deux exercices que nous venons d'indiquer : d'abord, le dépresseur pendant trois minutes, puis aussitôt après, pendant trois minutes, le tonifiant. Le contraste des deux rend plus vif l'effet stimulant du dernier.

Nous indiquerons maintenant deux petits exercices qui ne sont pas à proprement parler de respiration rythmique, mais qui contribuent à rendre le sujet maître du jeu de ses muscles respiratoires. Ces exercices ont une action nette mais peu durable sur l'équilibre chimique du sang.

1) Exercice d'apnée prolongée après expiration

Le sujet, après s'être mis dans une des positions que nous avons précédemment décrites, expire complètement et méthodiquement, d'abord en abaissant le sommet de la cage thoracique, puis la partie moyenne, ensuite en creusant l'abdomen, comme nous l'avons déjà vu. Lorsqu'il ne peut plus expirer, il se pince le nez pour qu'il ne pénètre plus d'air dans les poumons. Alors, par suite de l'élasticité de sa cage thoracique, une légère dépression atmosphérique se produit dans ceux-ci. Cette dépression favorise le dégagement des gaz dissous dans le sang. On en a la preuve dans le fait suivant : après quelques instants d'attente dans la position indiquée, le sujet peut *expirer à nouveau* quelques centimètres cubes d'air, sans reprendre d'inspiration.

Puis, toujours sans reprendre le souffle, il peut recommencer trois fois de suite.

Cet exercice est à recommencer chaque fois que l'organisme est chargé d'un poison volatil. Par exemple, après tout abus d'alcool, il hâte l'élimination de ce toxique par la voie pulmonaire.

On peut le rendre plus actif encore : après avoir pincé le nez, au lieu de laisser passivement la cage thoracique tenter de se dilater, on peut faire des efforts d'inspiration volontaire – toujours sans laisser d'air pénétrer dans les poumons –. Ainsi, la diminution de la pression atmosphérique intrapulmonaire est plus grande. Il en résulte, outre les effets précédemment décrits, un appel du sang au poumon. Cette manœuvre pourrait donc servir à décongestionner momentanément d'autres organes, par exemple le foie ; même le cerveau si le malade, au début d'une congestion cérébrale causée par le froid ou autres, gardait suffisamment la maîtrise de lui pour se livrer tout de suite à cet exercice.

II) Exercice d'apnée prolongée après inspiration

Il consiste à conserver l'air aussi longtemps que possible après avoir rempli complètement la poitrine. Cet exercice est bien connu, en particulier de ceux qui pratiquent la nage sous l'eau. Mais nous ferons remarquer une fois de plus que les conditions chimiques et circulatoires sont toutes différentes lorsqu'un effort musculaire est combiné à cet exercice.

Pratiqué dans les conditions où nous le décrivons, il détermine un ralentissement du cœur accompagné d'une sensation de chaleur dans tout le corps.

III) Exercice de compression et dépression alternatives de l'air intrapulmonaire

Cet exercice peut servir… en oto-rhino. Rappelons que dans certains cas de troubles de la circulation dans l'oreille, entraînant par exemple des bruits subjectifs, on préconise l'insufflation : en introduisant une sonde dans la trompe d'Eustache, on peut, avec l'aide d'une poire, produire alternativement une dépression et une surpression dans l'oreille moyenne. On peut obtenir un résultat analogue en tenant des mouvements d'expiration forcée puis d'inspiration forcée si l'on pince les narines pendant ce temps. Les dépressions et compressions alternatives se transmettent à l'oreille moyenne si la trompe d'Eustache n'est pas obstruée.

Une malade soignée par nous lorsque, à Pau, nous assistions le Docteur MANGEZ, fournit une observation particulièrement intéressante. Elle présentait des bourdonnements d'oreilles depuis cinq ans. Tous les traitements avaient échoué. Chaque fois qu'elle pratiquait l'exercice ci-dessus, les bourdonnements d'oreilles disparaissaient, pendant et quelques instants après.

Nous avons d'ailleurs obtenu par la suite une guérison complète, en ajoutant des exercices de respiration rythmique et des exercices de la tête et du cou destinés à augmenter la circulation dans la tête.

CHAPITRE VI

LES EXERCICES FONDAMENTAUX

Les exercices que nous allons décrire maintenant forment la base de la respiration rythmique.

Les exercices que nous avons décrits jusqu'ici ne doivent être pratiqués que quelques minutes chacun. Par contre, ceux que nous décrivons maintenant peuvent être pratiqués aussi longtemps qu'on le désire.

Comment le rythme que nous allons décrire d'abord a-t-il établi ? Empiriquement ? Ou à partir de données qui échappent à nos modestes connaissances ? Qu'importe. Le fait est là. L'exercice qui vient peut être exécuté même plusieurs heures de suite sans qu'il n'en résulte jamais aucune fatigue, aucun trouble circulatoire, aucun trouble nerveux, aucun déséquilibre du P.H. sanguin. Des générations de chercheurs ont persévéré sur cet exercice en le pratiquant une ou plusieurs heures chaque jour pendant des années. Ils prétendent qu'il en a résulté une augmentation de leur vitalité, de leur résistance à toutes maladies ; que cet exercice les a maintenus jeunes dans la vieillesse, et qu'il prolonge la vie. Que cet exercice éveille l'intelligence et le cœur, si à l'exercice physique est jointe une certaine discipline mentale.

À nous de tenter d'estimer, avec les données de la science occidentale, dans quelle mesure ces prétentions sont justifiées. Mais c'est un devoir de loyauté de la science expérimentale envers ce qui est peut-être de l'empirisme d'examiner ces faits en toute loyauté.

1er Exercice : Une fois encore, il est fort simple : une inspiration égale à l'expiration, et entre l'inspiration et l'expiration *une rétention dont la durée est égale* À LA MOITIÉ *de la durée des autres temps.*

Par exemple, au début, le sujet, s'il a la respiration très courte, pourra prendre le rythme suivant :

Inspiration : 4 pulsations cardiaques
Rétention : 2 >> >>
Expiration : 4 >> >>

Puis, on augmentera progressivement de telle sorte que les rapports entre les temps respiratoires restent toujours les mêmes, suivant la formule :

Inspiration : X pulsations cardiaques
Rétention : X/2 >> >>
Expiration : X >> >>

Bien entendu, plusieurs respirations se succèdent sans interruption sur ce rythme.

Beaucoup de sujets possèdent naturellement une capacité pulmonaire qui leur permettra de commencer au rythme suivant.

Inspiration : 8 pulsations cardiaques
Rétention : 4 >> >>
Expiration : 8 >> >>

Nous avons expérimenté ce rythme sur un grand nombre de sujets de tous âges : des jeunes gens en bonne santé apparente, des adultes malades, des vieillards. Nous avons la preuve que tout sujet qui s'entraîne un peu arrive facilement au rythme de :

Inspiration : 12 pulsations cardiaques
Rétention : 6 >> >>
Expiration : 16 >> >>

Beaucoup même, y réussissent d'emblée.

Enfin, quiconque travaille sérieusement, parvient à se stabiliser au rythme de :

Inspiration : 16 pulsations cardiaques
Rétention : 8 >> >>
Expiration : 16 >> >>

C'est là un rythme qu'il convient de ne pas dépasser le plus souvent.

Nous noterons que les rythmes choisis et étudiés par les Orientaux sont en général des multiples de quatre. Pourquoi cela ? Dans une respiration normale, il y a un peu moins de quatre pulsations cardiaques environ.

Comme ils comptent sur le pouls, la plus courte respiration rythmée, la plus proche de la respiration normale, sera de quatre pulsations par respiration. Prendre 8 ou 16 comme base des rythmes plus lents, c'est prendre en quelque sorte l'octave au-dessous. L'organisme, le système nerveux habitués au rythme d'environ quatre pulsations cardiaques par respiration s'adaptera mieux à un multiple.

Nous pourrons faire au sujet de ce rythme une autre remarque : dans la respiration normale, l'inspiration n'est pas égale à l'expiration ; cette dernière se décompose en deux temps : d'abord rapide, puis lent, ce dernier représentant le 1/ 5e du cycle complet.

Le rythme Inspiration = X, Rétention = X/2, Expiration = X, conserve donc les temps respiratoires dans les mêmes rapports que la respiration ordinaire. Seulement la période d'expiration lente est remplacée par un temps de rétention complète, de même durée relative, qui précède l'expiration rapide au lieu de la suivre.

De telle sorte qu'on peut considérer ce rythme comme un perfectionnement du rythme respiratoire normal. C'est le rythme qui permet pour ainsi dire indéfiniment l'utilisation de toutes les alvéoles pulmonaires.

Il faut faire cet exercice le matin, après la culture physique ordinaire, par exemple, 5 minutes au début, sans interruption ; augmenter progressivement jusqu'à 1/4 d'heure au minimum. Nous verrons plus loin comment rendre distrayant cet exercice d'apparence fastidieuse.

Il faut le recommencer le soir, aussitôt avant de s'endormir, pendant un temps égal.

2e Exercice : Perfectionnement du précédent, il comporte en plus une rétention d'air en fin d'expiration (rétention à vide).

Au début, il peut sembler un peu difficile de s'adapter à cette rétention à vide ; mais l'adaptation respiratoire une fois terminée, on observe que le haut degré de symétrie de ce rythme engendre un calme profond. On peut prendre, par exemple, les valeurs suivantes :

Inspiration : huit secondes.
Rétention poumons pleins : quatre secondes.

Expiration : huit secondes.
Rétention poumons vides : quatre secondes.

3e Exercice : Les quatre temps de la respiration sont égaux ; par exemple :

Inspiration : six secondes.
Rétention poumons pleins : six secondes.
Expiration : six secondes.
Rétention poumons vides : six secondes.

Ici, l'effort d'adaptation respiratoire est encore plus nécessaire que précédemment. Néanmoins, la fonction respiratoire doit se plier aux rythmes cérébraux pour être un soutien au travail cérébral. Avec un peu d'entraînement, elle s'y fait de bonne grâce, et l'on remarque alors que ce rythme parfaitement pendulaire, d'un degré de symétrie égal à celui d'une sinusoïde (forme de la vague), procure la meilleure relaxation, relève le niveau moral de l'affectivité, notamment des rêveries de toutes sortes qu'elle inspire. Ce rythme améliore le caractère et les relations sociales. Il est le seul qui présente ces inestimables avantages.

CONTRÔLE DE LA PENSÉE PENDANT LA RESPIRATION

Nous considérons maintenant cette question seulement dans la mesure où elle est indispensable pour une meilleure exécution physique des exercices.

En effet, il existe un ensemble de procédés qui permettent d'agir sur le psychisme en combinant à la respiration rythmique certains exercices mentaux.
Une des objections qui peut être faite au système que nous exposons, c'est que les exercices que nous indiquons sont extrêmement fastidieux : cela paraîtra déjà pénible à certains de les faire deux ou trois minutes, mais une demi-heure et plus ! Absolument impossible, diront beaucoup, à la lecture de leurs descriptions.

Notons d'abord que dès que le sujet commence à les mettre en pratique, il remarque, après quelques jours d'entraînement, que ces exercices sont agréables et reposants, beaucoup plus qu'on ne le suppose à les écouter décrire.

Ce qui est certainement fastidieux, c'est de compter ses pulsations cardiaques : 1, 2, 3, etc.

Fait plus grave : après quelques instants, le sujet risque de tomber dans un état voisin de la somnolence, où il ne compte plus régulièrement. Des pensées incontrôlées viendront s'enchevêtrer dans la conscience. Toutes causes qui risquent de perturber la régularité du rythme.

Aussi, le sujet a avantage, dès qu'il s'est assimilé la technique de l'exercice suffisamment pour ne plus être gêné par les difficultés physiques de son exécution, à les modifier ainsi :

Il remplacera chaque chiffre par un mot, l'ensemble formant une courte phrase. Il répétera intérieurement un mot à chaque pulsation. Il faudra donc qu'il construise la phrase de telle sorte qu'elle contienne autant de mots qu'il y a de pulsations cardiaques dans une respiration du rythme choisi.

Mais quelle phrase le malade devra-t-il prendre ? Sur quelle pensée doit-il se fixer ?

Évidemment, il faut avant tout qu'elle lui soit agréable, donc autant que possible laisser le malade choisir en lui donnant seulement des directives.

Et il faut également choisir la pensée de telle sorte qu'elle réveille et fortifie ce qu'il y a de plus élevé dans le sujet.

Cela est d'autant plus important que le cerveau, mieux oxygéné, recevant davantage de sang pendant la respiration rythmique, les pensées sont alors plus intenses, plus vibrantes. La durée de l'exercice est donc le moment le plus propice pour le développement de la sensibilité et de l'intelligence.

Quelles sont les pensées qu'il conviendra le mieux de donner dans chaque cas ?

Disons seulement, pour le moment, pour la meilleure exécution de l'exercice physique, que le sujet garde la même phrase tant que l'attention se fixe facilement sur sa répétition combinée à la respiration.

Nous décrivons plus loin divers exercices de concentration. Dès que l'expérimentateur s'aperçoit qu'il ne peut rester fixé sur cette seule pensée,

il doit faire une courte pause. Puis, il choisit une nouvelle phrase qu'il aura préparée à l'avance, autant que possible, et recommence.

Ainsi, aussi souvent qu'il le faudra pour faire agréablement un quart d'heure ou une demi-heure d'exercice.

Au lieu de choisir une phrase, certains préféreront prendre un ou très peu de mots, de telle sorte que l'ensemble ait le même nombre de syllabes que le nombre de pulsations dans le temps respiratoire, et répéter une syllabe par pulsation.

L'essentiel est que, quel que soit le procédé, l'attention reste bien concentrée sur une idée pendant la durée de l'exercice.

QUELQUES EFFETS DES RYTHMES FONDAMENTAUX

Les effets de cet exercice sont physiques et psychiques.

Ces effets ne peuvent être jugés après un seul exercice, mais il faut compter quelques semaines de travail régulier pour les apprécier.

Nous savons qu'à la lecture des lignes qui suivent, certains s'étonneront de l'étendue de l'action de la respiration rythmique.

C'est pourquoi nous ferons maintenant quelques remarques sur la fonction respiratoire pour tenter de justifier la portée de cet exercice.

La première remarque est d'ordre plutôt philosophique

Par toutes les fonctions de notre organisme, nous ne sommes en relation avec le monde extérieur que par intermittence : par nos sens, nous ne recevons des impressions extérieures que pendant l'état de veille. Mais pendant le sommeil, pas plus que nos membres, ils n'unissent notre organisme au milieu. Par les fonctions digestives, nous n'entrons en relation avec le milieu extérieur que trois ou quatre fois par jour.

Mais les poumons nous relient sans cesse à l'air dans lequel nous puisons la vie. Nuit et jour, ils travaillent. Et la circulation du sang, dira-t-on ? Oui, elle travaille sans cesse, mais en circuit fermé. Le cœur est le roi

infatigable de notre petit monde intérieur. Seule la respiration nous met sans cesse en union avec la nature.

S'il est vrai que la vie est une flamme, la respiration qui, sans cesse, y apporte de l'oxygène en est le facteur prépondérant, plus que la digestion qui n'apporte le carbone que par intermittence. C'est d'avoir probablement plus ou moins compris ou pressenti ces faits qui a fait considérer par beaucoup de grands penseurs – et parmi eux tous les fondateurs de religions – la respiration comme le phénomène caractéristique, primordial de la vie. Certains, même, tel le fondateur de l'ancienne mais toujours vivante religion zoroastrienne, ont fait de la respiration le synonyme de vie.

Philosophiquement, il est donc normal dans toute perturbation de cette vie, toute maladie, d'agir d'abord et surtout par la respiration. Mais déjà, le lecteur s'impatiente : on ne guérit pas les malades avec de la philosophie. Pourtant, c'est l'absence de principes généraux qui a signé la décadence de notre culture. C'est pourquoi, avant de repartir d'un pied solide vers des horizons nouveaux, il faut prendre sur soi d'établir les principes qui nous serviront désormais de point d'appui dans tous les domaines.

Deuxième remarque : Contrôle de la respiration par la volonté

Nous aborderons maintenant un argument d'un ordre déjà plus médical, parce que physiologique, avant d'aborder des arguments qui essaieront d'être psychologiques et thérapeutiques :

De toutes les fonctions de notre vie végétative, une seule obéit à notre volonté, c'est la respiration.

Il s'en trouvera bien pour objecter que la miction, la défécation sont des actes volontaires. Mais nous ne pouvons agir directement sur la sécrétion rénale, sur les processus chimiques qui se livrent au sein de notre intestin. Nous ne pouvons même pas agir volontairement sur les mouvements de notre estomac.

Par contre, nous pouvons volontairement modifier les mouvements de notre cage thoracique et agir ainsi sur la composition chimique du sang.
Il s'ensuit donc que lorsque nous voulons agir sur notre vie végétative par notre volonté, ce ne pourra être que par l'intermédiaire de notre

respiration. Et c'est, on pourrait dire, une grande chance que la principale fonction de la vie végétative soit également celle sur laquelle notre volonté a le plus directement prise.

La fonction respiratoire établit donc la liaison entre notre vie de relation et notre vie végétative. C'est un fait qui, à notre sens, prend toujours davantage d'importance, tant en physiologie qu'en psychologie.

Dans ces conditions, la question qui se pose n'est pas de savoir sur quoi agit tel ou tel rythme respiratoire, mais quelle est son action sur chacune des fonctions de la vie végétative.

Nous envisagerons donc son action sur le système digestif, le système urinaire, le système nerveux, l'équilibre acido-basique du sang et, par suite, le métabolisme calcique ; également sur l'équilibre sympathique parasympathique, dans la faible mesure où nous avons pu faire cette recherche. De même pour la tension artérielle.

Cependant, autant que possible nous cherchons à classer ces actions selon leur ordre d'apparition lors de l'application des exercices.

1°) EFFET : SUR LA RELAXATION MUSCULAIRE

Le résultat qui survient le plus souvent le premier est l'augmentation de la relaxation musculaire pendant l'exercice. Il est maximum avec la respiration à quatre temps égaux et paraît dépendre uniquement de la respiration par le sommet du poumon. Chez les malades les plus inaptes à réaliser cette relaxation, après quelques jours ou semaines de ce travail, si l'on soulève un membre durant l'exercice, il retombe lourdement ; si on l'agite, il reste absolument passif.

De cette relaxation, il résulte une sensation de repos, de bien-être. Repos musculaire, évidemment, puisque les muscles sont relâchés. Ainsi s'explique que cet exercice permette de réparer rapidement les forces après un effort musculaire, une fatigue. Mais, bien entendu, pour pouvoir vérifier cette réparation rapide de la fatigue musculaire, il faut être entraîné à l'exercice respiratoire en question.
Repos non seulement musculaire, mais nerveux, qui ne tarde pas à se refléter sur le psychisme ; le cours des pensées se ralentit, l'esprit se calme et tend à se fixer sur une seule idée, en général un thème affectif.

2°) EFFET SUR LE SOMMEIL

Un des effets les plus importants de cet exercice est l'action sur le sommeil ; nous ne connaissons pas de malade qui ne l'ait remarqué spontanément.

Lorsque l'exercice du soir est correctement exécuté, un quart d'heure ou une demi-heure au moins, le sommeil survient le plus souvent rapidement après l'exercice. Parfois même, il vient l'interrompre au grand désespoir des sujets pleins de bonne volonté. Le sommeil qui suit est plus profond, plus reposant ; après quelques semaines, on note toujours une diminution, souvent une disparition totale des rêves. Au réveil, le malade se sent bien reposé.

Il nous a fallu la découverte des effets de l'audition alternative et de ses relations avec la respiration, pour expliquer le rapport de celle-ci avec le sommeil. En effet, après une séance de synchrophonie (audition alternative), le sommeil est bien plus reposant.

Beaucoup de sujets peuvent dormir avec le claquement et le bourdonnement intense du synchrophone, parce que ces bruits sont alternativement à droite et à gauche, alors que les mêmes bruits en audition simultanée des deux oreilles provoqueraient de l'insomnie, voire des crises de nerfs. Sous synchrophonie, le sujet se réveille merveilleusement reposé, et avec une sensation de relaxation musculaire plus forte dans la moitié du corps où le son était le plus claquant !

Or, nous avons vu que la synchrophonie agit vraisemblablement en provoquant des synchronisations (harmonisation des pulsations électriques) dans les régions cérébrales supérieures, et que la respiration rythmique paraît provoquer également des synchronisations hautes. Ainsi s'explique la parenté des effets sur le sommeil des deux méthodes (voir p. 17).
Certains sujets accusent une diminution de la durée du sommeil, ce qui s'explique facilement puisque ce sommeil est plus profond.

3°) ACTION SUR LA CIRCULATION

L'action sur la circulation de ce rythme est facilement vérifiable : action sur la circulation périphérique d'une part. On la constate, par exemple,

lorsque les extrémités sont engourdies par le froid. Après quelques minutes de cet exercice, la circulation y est normalement rétablie. On peut aussi la constater chez des artérioscléreux qui présentent des troubles de la circulation périphérique. On obtient également une amélioration dans les cas de varices.

On remarque pendant ces exercices que les personnes les plus frileuses peuvent rester immobiles, découvertes, par des froids intenses, par exemple 0 degré et au-dessous. Tant qu'elles pratiquent la respiration rythmique, elles n'ont pas froid, à condition que le rythme soit suffisamment lent – 16-8-16 au moins – et qu'elles soient suffisamment entraînées à ces exercices.

Comment expliquer cette amélioration de la circulation et l'augmentation concomitante des combustions ?

Plusieurs phénomènes sans doute y concourent. En particulier vraisemblablement celui-ci :

Pendant une respiration normale, la tension artérielle varie. Cela est dû à l'appel du sang dans les poumons pendant l'inspiration, puis à l'expiration, au reflux de cette masse sanguine vers le cœur, et de là, vers les vaisseaux périphériques.

Dans une respiration rythmique, lorsque le rythme est 3, 4 ou même 10 fois plus lent que le rythme habituel, ce phénomène est très augmenté. D'une part, *le poumon s'emplira bien davantage de sang* à l'inspiration, non seulement parce que toutes ses parties se déploient, mais aussi parce que la lenteur du rythme laisse au sang le temps d'emplir complètement tous les vaisseaux sanguins pulmonaires. À la rétention, le poumon restera relativement longtemps par rapport à une respiration normale complètement empli de sang. À l'expiration, il se videra bien plus à fond du sang qu'il contient, puisque cette expiration se fait, nous nous en souvenons, en trois temps, suivant les principes de la respiration complète.

De plus, la circulation est augmentée par le mécanisme suivant :

Pendant l'apnée, poumons pleins, la pression qu'exerce de tous côtés la masse pulmonaire sur le cœur est plus faible que normalement. En effet, pendant une respiration ordinaire, jamais les côtes et le diaphragme

n'exercent, une si grande et si longue traction centrifuge sur les plèvres, traction qui se transmet par le tissu pulmonaire et les bronches jusqu'aux faces internes des poumons. Donc, le cœur soumis à une moindre compression aura davantage de facilité pour s'emplir de sang lors de la diastole, pour se dilater passivement. Ainsi s'explique que la respiration rythmique puisse être un adjuvant utile dans beaucoup de cardiopathies : facilitant la circulation pulmonaire et le remplissage du cœur, elle décongestionne le poumon et le foie.

Ainsi, “la vague de sang” répondant à chaque respiration sera considérablement plus importante en quantité, et plus lente dans son oscillation que lors d'une respiration normale. Elle sera surtout beaucoup plus régulière. Ainsi s'explique probablement que le flux sanguin pénètre mieux jusqu'aux extrémités du corps.

La circulation sera également augmentée par une *légère accélération cardiaque,* le pouls variant de 68 à 71 par exemple. En outre, la tension artérielle est augmentée : de 13 1/2 - 8 à 15 - 9 chez un sujet normal que nous avons étudié.

Les oscillations sont augmentées également : chez un sujet, elles varient de 5 1/2 à 7. Pourtant, ce résultat ne paraît pas constant chez tous les sujets.

Si nous résumons ces effets sur la circulation, nous pouvons dire qu'elle est simplement plus intense, ce qui n'est pas étonnant puisqu'il s'agit d'un exercice physique.

Seulement, ce curieux exercice n'entraîne aucune sensation de fatigue, mais au contraire, pendant et après, une sensation de repos, de bien-être. Nous verrons plus loin que le sang est vraisemblablement oxygéné pendant l'exercice. Ainsi, tous les tissus reçoivent un sang plus abondant, plus riche et où les rythmes que lui impriment la pulsation cardiaque et la respiration sont plus accentués. Et cet exercice n'entraîne aucune fatigue. Ainsi s'explique son effet vivifiant sur l'organisme.

L'organe qui en bénéficie le plus est le cerveau. Car lorsque celui-ci est mieux irrigué que normalement, c'est en général pendant ce travail musculaire qui empêche tout travail intellectuel, par les perpétuelles sollicitations nerveuses centripètes. *Par contre, la respiration rythmique est le seul état où, en même temps, le cerveau est davantage baigné d'un*

sang plus riche et où il se trouve au maximum libre de toutes sollicitations extérieures, musculaires ou nerveuses, grâce à la relaxation musculaire, du moins dès que l'exercice est devenu suffisamment habituel pour être automatique. La respiration rythmique est donc un état très propice à certaines activités cérébrales.

Recherche d'une alternance circulatoire : Lorsque nous avons découvert par la Cervoscopie et la Synchrophonie les rapports entre le travail alternatif des hémisphères cérébraux et certains états de conscience engendrés par la pratique du yoga, nous avons pensé que peut-être la respiration rythmique provoquait une variation alternativement droite de la tension artérielle.

Nous avons donc pratiqué des mesures de tension artérielle sous la direction du Dr Jacquet au Centre National de la Recherche Scientifique (laboratoire de l'Institut National des Sports), avec un tensiomètre qui permet l'inscription simultanée aux deux bras.

Nous n'avons pu constater aucune variation périodique des rapports entre la tension du côté droit et du côté gauche, synchrone de la respiration. Mais cela ne signifie nullement que cette variation n'existe pas dans l'encéphale, en particulier parce que les veines qui en proviennent n'ont pas de valvules, ce qui crée des conditions de transmissions des pressions très différentes d'avec la périphérie.

L'expérience serait donc à reprendre, soit en mesurant la pression de l'artère centrale de la rétine, soit mieux, en observant la pression des sinus veineux chez un sujet trépané. En effet, en raison du caractère rigide et presque clos de la boîte crânienne, on peut supposer que les cellules nerveuses subissent les variations de pression aussi bien artérielles que veineuses.

4°) ACTION SUR LES ÉCHANGES CHIMIQUES

Nous comprendrons plus facilement l'action de la respiration telle que nous l'envisageons sur les échanges chimiques, si nous considérons d'abord les deux cas extrêmes suivants :

1° Dans les cas d'asphyxie, par exemple par obstruction des voies respiratoires supérieures, la composition de l'air intrapulmonaire est vite

modifiée : d'une part, l'oxygène diminue, puis disparaît, d'autre part, la tension en CO^2 augmente ; le sang s'enrichit en CO^2.

2° Dans les cas d'hyperventilation, telle qu'on la pratique dans l'hyperpnée, c'est exactement le contraire qui se produit.

Cette hyperventilation consiste en des mouvements respiratoires très rapides, par conséquent moyennement profonds : plus que dans la respiration ordinaire, moins que dans la respiration complète. La rapidité de ces mouvements a évidemment une action sur la composition de l'air alvéolaire par rapport à ce qu'il est lors d'une respiration normale. Le CO^2 qui se dégage du sang est très rapidement rejeté, plus rapidement que normalement.

Il en résulte que le rapport de la tension intra-alvéolaire en O^2 à celui de CO^2 est plus fort que normalement :

L'air contient relativement moins de CO^2.
Ceci s'ajoutant au fait qu'une plus grande masse de sang est atteinte par cette respiration un peu plus profonde que d'habitude, entraînant une variation rapide de la réserve alcaline. Si celle-ci est insuffisante, il en résulte une variation du PH sanguin qui peut entraîner une variation du Calcium sanguin. Nous remarquerons à cette occasion combien le rythme respiratoire influe sur tout l'équilibre chimique de l'organisme. On connaît, en effet, la stabilité remarquable du calcium sanguin chez un homme normal, et l'hyperpnée est l'un des rares moyens d'agir sur elle.

Si le déséquilibre s'accentue, des fourmillements, picotements apparaissent dans les membres. Chez les sujets prédisposés, une crise de tétanie peut alors se déclencher.

Nous nous excusons de rappeler ici ces faits bien connus, mais c'est leur opposition qui va nous faire maintenant saisir l'importance et le monde d'action de la respiration rythmique.

Action de l'hyperpnée sur les phosphènes doubles

L'action néfaste de l'hyperpnée sur le cerveau est mise très clairement en évidence par la Cervoscopie ; l'hyperpnée bloque l'alternance des phosphènes doubles. Nous rappelons que, durant cette alternance, on perçoit tantôt le phosphène de droite, tantôt le phosphène de gauche, sur

un rythme de 8 secondes par côté en moyenne, sans aucune variation de surface du phosphène pendant sa présence.

L'hyperpnée remplace l'alternance par un autre phénomène : la pulsation, durant laquelle les deux phosphènes coexistent, mais l'un grossit pendant que l'autre rapetisse, sur un rythme très rapide, d'une seconde par cycle environ. Alors que l'alternance est, nous l'avons vu, d'autant meilleure que le cerveau est dans des conditions de travail favorables, par contre la pulsation apparaît chaque fois que le travail de l'encéphale s'effectue dans des conditions difficiles et défavorables. La pulsation est en tout point le contraire de l'alternance.

Cette expérience montre que, si l'hyperpnée peut présenter certaines utilités au point de vue physique, par exemple pour préparer à une plongée, par contre elle est contraire au développement spirituel, et ne doit être pratiquée qu'à titre exceptionnel, comme stimulant corporel.

3° La respiration rythmique permet de concilier ces deux phénomènes d'apparence contradictoire :

Dans la respiration complète, le poumon est encore davantage aéré que lors de l'épreuve de l'hyperpnée. Car, se déployant extrêmement lentement et à fond, il peut se remplir d'air dans ses parties les plus reculées. Mais, d'autre part, en raison de la lenteur même du rythme, en raison du temps d'apnée surtout, le CO^2 dégagé séjourne un long moment dans les alvéoles. Donc, le rapport CO^2/O^2 reste sensiblement constant.

Enfin, nous ferons remarquer que certains malades peuvent, au début de la cure, entreprendre des manœuvres maladroites. Bien que doués d'une bonne capacité pulmonaire qui leur permettrait un rythme trop court pour leur souffle, tout en pratiquant la respiration complète que nous avons décrite.

Les troubles liés à l'hyperventilation pulmonaire ne tardent pas à apparaître dans ces conditions : le malade accuse des picotements dans l'extrémité des doigts. Il faut, bien entendu, qu'il interrompe immédiatement un exercice si mal conduit.
Mais ces troubles ne se produisent jamais lorsque le malade suit la règle que nous avons donnée plus haut :
Prendre le rythme le plus long compatible avec une respiration sans effort.

MESURE

DES ÉCHANGES CHIMIQUES

Voici les résultats des mesures des échanges gazeux effectués sur deux sujets :

1er sujet :

Expérience A : Rythme normal.

Volume d'air expiré en 10 minutes : 79 l. 10
Volume de CO^2 fabriqué en 10 min : 2 l. 519
Volume de O^2 consommé en 10 min : 3 l. 329
Quotient respiratoire : 0,76.

Expérience B : Rythme 16-8-16.

Volume d'air expiré en 10 minutes : 62. 6
Volume de CO^2 fabriqué en 10 min : 3 l. 574
Volume de O^2 consommé en 10 min : 4 l. 845
Quotient respiratoire : 0,74.

2e sujet :

Expérience A : Rythme normal.

Volume d'air expiré en 10 minutes : 92 l. 7
Volume de CO^2 fabriqué en 10 min : 2 l. 390
Volume de O^2 consommé en 10 min : 2 l. 610
Quotient respiratoire : 0,91

Expérience B : Rythme 16-8-16.

Volume d'air expiré en 10 minutes : 46 l. 300
Volume de CO^2 fabriqué en 10 min : 2 l. 520
Volume de O^2 consommé en 10 min : 2 l. 810
Quotient respiratoire : 0,89.

Un résultat très curieux est évident dès la lecture de ces chiffres.

Les deux expériences concordent absolument : il y a en même temps *une augmentation des échanges et une diminution de la ventilation.*

Il est assez naturel qu'il y ait une augmentation des échanges, puisque le travail musculaire est très légèrement supérieur à ce qu'il est normalement. Que cette argumentation soit possible bien que la quantité d'air qui passe dans le poumon soit moindre — moitié moindre dans le deuxième cas — , ceci est vraisemblablement la conséquence de ce que, dans la respiration complète, toutes les parties du poumon travaillent en même temps. La surface en contact avec la même quantité d'air sera donc plus considérable.

Un organe sain qui travaille sans excès se fortifie ; les résultats ci-dessous indiquent donc que cet exercice est indiqué dans le cas de prétuberculose pulmonaire : il n'entraîne aucune fatigue, tout en faisant travailler ces parties du poumon qui, habituellement inutilisées, deviennent le point de départ d'une infection.

Or, dans l'exercice musculaire normal, le quotient respiratoire s'élève, dès le plus léger exercice, pour monter avec un exercice violent jusqu'à 1 et au-dessus.

Ce fait nous permet de nous demander si, dans l'augmentation des échanges, n'interviennent pas d'autres causes que le léger effort musculaire.

À la faveur de ceci, nous avons le fait suivant que nous étudierons plus loin : certains exercices de respiration rythmique *qui ne demandent pas plus d'effort que celui envisagé actuellement* – et même plutôt moins – *permettent une élévation du quotient respiratoire jusqu'au voisinage de 1.*

Ceci indique bien *que le Rythme respiratoire influence par lui-même les échanges.* Mais il est évidemment très difficile de dissocier ce qui revient au rythme respiratoire et ce qui revient à l'effort musculaire.

L'accélération de la circulation est évidemment pour une part dans cette augmentation des échanges. Mais cette accélération est bien minime. Si nous remarquons que la moindre augmentation des échanges respiratoires due à ce travail musculaire s'accompagne d'une augmentation du quotient respiratoire, importante, il est permis de se demander si le sang n'est pas mieux oxygéné au cours de la respiration rythmique. Le sang qui sort des

poumons est normalement saturé à 95 % environ en oxygène. S'il est saturé à 97 ou 98 %, cela suffit à expliquer que les échanges augmentent sans que le quotient varie, tant que cette augmentation des échanges n'est pas très considérable.

Et c'est avec l'augmentation de la circulation périphérique la cause de la résistance au froid que procure la respiration rythmique.

I - ACTION SUR LE MÉTABOLISME DES GRAISSES

Il faut attribuer vraisemblablement à l'augmentation de la circulation pendant l'exercice l'amélioration des obésités qu'on obtient par ces procédés.

C'est un fait d'observation courante que les obèses ont la respiration courte. Parce qu'ils sont obèses, disent certains. À vrai dire, c'est plutôt, si on nous permet d'employer cette expression, un cercle vicieux : c'est parce qu'ils ont la respiration courte que le poumon, ne travaillant pas assez, par suite n'étant suffisamment actif dans toutes ses missions, n'a pu remplir ses fonctions lipopexique et lipolytique, et qu'ils sont devenus obèses. Puis, leur graisse les a enveloppés d'une lourde carapace qui les a encore davantage empêchés de respirer.

Certes, la gymnastique classique dans ces cas donne d'excellents résultats, et nous la recommandons toujours à nos malades. Pourtant, dans certains cas, ni la modification de l'alimentation, ni la culture physique ne réussissent à faire maigrir le sujet ; ni des traitements endocriniens. Or, nous pensons que certains de ces cas se réduisent à une mauvaise habitude respiratoire.

Lorsque le malade, dans ces cas, travaille avec des haltères ou fait quelque exercice qui réclame un effort musculaire, d'abord très souvent, il ne déploie pas complètement sa cage thoracique comme dans la respiration complète que nous avons décrite. Ensuite, il consomme l'oxygène apporté par le supplément de ventilation pulmonaire à un effort musculaire, et les graisses restent indemnes.
Non seulement, nous avons vu certains malades perdre de l'embonpoint après quelques semaines d'exercice de respiration rythmique, mais de plus, nous ne connaissons, parmi ceux qui la pratiquent, personne que la graisse embarrasse.

On pourrait objecter : mais les gens normaux ne vont-ils pas se consumer eux-mêmes et maigrir exagérément ?

Non pas ; seule, une faute de raisonnement permet de le supposer. En effet, l'augmentation de la circulation dans un organe augmente le travail propre de cet organe : sécrétion d'urine dans le rein, pensée plus claire dans le cerveau. C'est précisément parce que, si l'on peut dire, le travail propre de la graisse est d'être consumée chaque fois que les combustions doivent être augmentées, que la respiration rythmique résorbe la graisse sans atteindre les muscles et les viscères, et tout en laissant subsister les réserves indispensables.

C'est par l'augmentation de la circulation, qui apporte dans la masse graisseuse un sang plus abondant et probablement mieux oxygéné, qu'on peut expliquer ces effets de la respiration rythmique sur l'obésité.

Ajoutons qu'un dosage de cholestérol avant et à la fin d'un exercice qui avait duré trois quarts d'heure a montré une très légère diminution : 1 g 84 avant, 1 g 78 à la fin.

II - ACTION SUR LA RÉSISTANCE AUX VARIATIONS DE TEMPÉRATURE

A) Résistance au froid

Il est naturel qu'elle soit très augmentée pendant l'exercice, puisque la circulation est plus intense, les échanges d'oxygène et de carbone augmentés également. Ce résultat est obtenu sans exercice de gymnastique violent et fatigant. De plus, les exercices de respiration rythmique compatibles, une fois devenus automatiques, avec un travail intellectuel, permettent une activité normale de la pensée dans une atmosphère dont la température habituelle l'entrave. Rappelons que les exercices de respiration rythmique peuvent être pratiqués une, deux ou trois heures sans interruption, ou avec des interruptions d’une ou deux minutes chaque quart d'heure. On voit l'intérêt pratique dans la vie de chacun.

B) Résistance à la chaleur

Ce rythme respiratoire permet de supporter de grandes chaleurs sans en être incommodé. Cela peut paraître contradictoire avec ce que nous avons dit plus haut, à savoir que la respiration rythmique augmente la résistance

au froid. Pourtant, le fait est là ; tous ceux qui l'ont personnellement expérimenté sont d'accord. La résistance aux températures élevées est vraisemblablement due à une plus grande évaporation de vapeur d'eau au niveau des poumons. Cette évaporation, évidemment, est bien plus intense dans un air chaud que froid, d'où l'effet d'adaptation thermique provoqué par la respiration rythmique.

Nous pouvons maintenant saisir comment la respiration rythmique donne une plus grande résistance aux différences de température dans les deux sens : dans les tissus, les combustions étant plus intenses par le plus grand apport d'un sang plus riche, le sang s'échauffera davantage. Dans les poumons, il est davantage refroidi, donc l'équilibre reste le même, mais est plus stable parce que le nombre de calories en jeu est plus considérable.

Nous retrouvons à propos de l'équilibre calorique ce que nous avons déjà vu à propos de l'équilibre chimique, principe fondamental de l'action physiologique de la respiration rythmique. Les trois rythmes fondamentaux augmentent tous les processus biologiques en les conservant dans le même équilibre relatif.

III - ACTION SUR LES SYSTÈMES DIGESTIFS ET URINAIRES

Nous avons déjà envisagé cette action lors de l'étude de la respiration diaphragmatique, et nous n'y reviendrons pas, puisqu'il est sous-entendu que dans toute respiration rythmique, la respiration est complète, donc, pour un tiers, diaphragmatique.

Rappelons cependant que l'augmentation de la circulation générale agira particulièrement nettement sur la diurèse. Les urines sont plus abondantes et plus claires après les exercices.

IV - ACTION SUR LE SYSTÈME NERVEUX

Cette action provient d'une part de l'amélioration de la circulation et des échanges chimiques dans les centres nerveux, d'autre part, de l'action calmante de la régularité du rythme. Il faut remarquer que le ralentissement du rythme plonge le sujet dans un cas analogue à ce qui se

produit par la section du vague, et il est permis de se demander quelles sont les conséquences de ceci sur l'équilibre vago-sympathique.

V - ACTION SUR LE POUMON

Action préventive des lésions pulmonaires puisque toutes les parties du poumon travaillent. Ceci évitera l'atrophie relative d'un sommet ou d'une base ; et c'est en général dans ces régions qui travaillent peu que des lésions apparaissent.

La plus grande vascularisation du poumon, dont nous avons expliqué le mécanisme à propos de l'action de la respiration rythmique sur la circulation, le rend plus résistant à toute infection microbienne.

Enfin, ces méthodes sont particulièrement recommandées dans l'asthme et l'emphysème. Nous avons connu un ancien malade atteint de tuberculose pulmonaire, et qui nous a affirmé avoir été guéri par la seule respiration rythmique, après avoir été considéré comme incurable.

VI - ACTION SUR L'ÉLECTRICITÉ PULMONAIRE

Le potentiel électrique du poumon varie suivant le temps respiratoire, comme l'a prouvé Tchjevoky : “Les poumons… acquièrent sur leur surface externe un potentiel électrique de signe négatif… La charge disparaît quand les poumons se resserrent, pour reparaître à leur expansion. Ce phénomène se dévoilant au galvanomètre… Or, nous arrivons à une conclusion d'importance toute particulière pour la physiologie : les poumons sont la source de l'énergie électrique qu'ils introduisent dans l'organisme sous forme de charges électriques de signe négatif”. (Cité dans l'Encyclopédie médico-chirurgicale.)

Si la charge apparaît à l'inspiration, il est vraisemblable que plus celle-ci est ample, plus la charge sera grande. Ainsi augmente la quantité d'électricité introduite dans l'organisme.

Il est démontré que le nerf vague est parcouru par un courant électrique synchrone de la respiration. Ainsi, l'impulsion électrique qui naît du rythme respiratoire se propage, au moins aux centres principaux,

vraisemblablement à tout l'organisme, l'ensemble du corps humain étant conducteur. On conçoit donc que l'augmentation d'intensité et d'amplitude de l'oscillation électrique synchrone de la respiration rythmique atteigne toutes les cellules. Dans quel sens agit-elle ? Il appartiendra à des recherches ultérieures de l'analyser. Ce qu'on paraît être dès maintenant en droit d'affirmer, en le déduisant des lois élémentaires de physique et de biologie, *c'est que cette action est plus intense dans la respiration rythmique que dans la respiration normale, parce que le rythme est plus régulier.*

Nous n'avons jamais observé de cas où la respiration rythmique fut nuisible. Par contre, nombreux sont ceux où l'amélioration n'est pas attribuable à une modification des échanges, difficilement à une amélioration de la circulation. Peut-être est-ce dans ces phénomènes électriques qu'il faut chercher l'explication. En tout cas, cet effet paraît être favorable.

Si nous nous rappelons ces expériences qui prouvent que la résistance de l'organisme aux courants électriques peut, dans une certaine mesure, varier à volonté – par exemple la résistance en ohms est plus grande chez un individu prévenu qu'il va être soumis à l'expérience, surtout s'il est entraîné –, nous comprenons comment il est possible d'augmenter l'effet de la respiration rythmique sur tel organe plus que tel autre *en dirigeant sa pensée vers cet organe pendant l'exercice*[1].

---

1) - De nouvelles recherches sur les effets électriques, et en particulier électroencéphalographiques, de la respiration rythmique et de la concentration mentale ont eu lieu depuis. Voir à ce sujet notre article paru dans la revue *Hygiène et Médecine Scolaire,* nº 2 ; 1951, p. 89 et suivantes.

NOUVELLE INTERPRÉTATION DES EFFETS DES EXERCICES FONDAMENTAUX

La Synchrophonie, audition d'un son alternativement par l'oreille droite et par l'oreille gauche, agit sur la respiration, très fréquemment.

C'est ainsi qu'elle a pu couper des crises d'asthme subintrantes (continuelles) et des quintes de toux violentes au cours de bronchites aiguës. Les troubles malheureusement réapparaissent dès la cessation de l'audition alternative.

Fait encore plus curieux, après une semaine de séances biquotidiennes de synchrophonie et interruption de la séance, il arrive que le sujet éprouve le besoin quasi irrésistible de respirer sur les rythmes fondamentaux du yoga, c'est-à-dire, nous l'avons vu, très lentement et très profondément, avec des pauses poumons pleins et poumons vides. Si le sujet alterne les semaines avec synchrophonie et les semaines de repos, ce qui est recommandé, pendant la première semaine, le besoin de ces lentes respirations survient après la séance (dont la durée normale est d'une heure) ; pendant la semaine intercalaire, le besoin de respiration du yoga survient à l'heure habituelle de la séance d'audition alternative, en son lieu et place. Le mécanisme d'action de la respiration rythmique nous est probablement mis en évidence par le fait que cette respiration et l'audition alternative provoquent une relaxation du même genre et du même degré de profondeur.

Cette similitude fondamentale semble établir une parenté de nature entre les effets initiatiques de la respiration rythmique et les effets de l'audition alternative.
Nous avons expliqué ces derniers par une synchronisation des fibres nerveuses reliant les deux hémisphères cérébraux, c'est-à-dire que des groupes de cellules nerveuses se mettent à osciller électriquement tous ensemble, au même rythme, de telle sorte que l'énergie totale est bien plus grande. Par la synchrophonie, la synchronisation des cellules nerveuses est localisée aux cellules cérébrales supérieures, d'où la stimulation de l'intelligence.

Rappelons maintenant que lorsque des vibrations se synchronisent, le rythme résultant (total) est beaucoup plus lent et profond que lorsque les mêmes vibrations ne sont pas synchronisées.

En imposant à sa respiration un rythme ample et lent, on lui donne la forme d'une onde résultant d'une synchronisation par rapport au rythme habituel. Comme ce rythme résulte de la combinaison de l'action de plusieurs centres nerveux respiratoires, certains par exemple échelonnés le long de la moelle épinière, d'autres jusque dans l'écorce cérébrale antérieure, on peut se demander si imposer à sa respiration au rythme lent et profond ne provoque pas une synchronisation des oscillations propres à chacun de ces centres nerveux. Comme tout ébranlement de la masse cérébrale se propage dans les régions nerveuses voisines de son point d'impact, cette synchronisation provoquée par les lentes respirations se propagerait aux groupes de cellules voisines. Ceci expliquerait certains effets communs à la respiration rythmique et à l'audition alternative(1).

---

1) - Nous rappelons que l'audition d'un son périodique simultanée des deux oreilles produit une synchronisation dans les zones motrices et les régions cérébrales inférieures ; c'est pourquoi ce son est crispant au lieu d'être relaxant ; énervant au lieu d'être apaisant. En tous points, d'ailleurs, et en particulier sur le sommeil, les actions des sons périodiques écoutés simultanément et alternativement sont opposées. Ceci explique que l'audition d'un son périodique simultané soit antagoniste des effets de la respiration rythmique et les détruise.

CHAPITRE VII

RYTHMES AVEC LONGUE RÉTENTION ET RESPIRATION PAR CHAQUE NARINE ALTERNATIVEMENT

Nous terminerons les exercices de respiration rythmique proprement dits par un exercice d'une portée physiologique considérable.

Il est assez difficile à exécuter, bien que nous le présentions sous une forme adaptée à la culture européenne, de plus, il réclame, pour être exécuté sans danger, que les poumons et le cœur soient en bon état.

Les premiers temps, aucun bénéfice n'en résulte, car toute l'attention se trouve portée sur l'exécution correcte du mouvement. Mais une fois l'habitude prise, l'exécution est facile, agréable.

Rythme à trois temps inégaux que voici :

Inspiration : 4 pulsations cardiaques.

Rétention poumon plein : 16 pulsations cardiaques.

Expiration : 8 pulsations cardiaques.

Bien que les chiffres donnés ici soient expérimentalement les plus favorables, ce qui de nouveau importe, c'est de conserver les rapports des temps. C'est pourquoi, au début, il sera parfois plus facile de commencer par :

Inspiration : 3 pulsations cardiaques
Rétention : 12 >> >>
Expiration : 6 >> >>

Des sujets très entraînés pourront augmenter jusqu'à :

Inspiration : 8 pulsations cardiaques
Rétention : 32 >> >>
Expiration : 16 >> >>

Nous ferons remarquer, en passant, que les orientaux l'exécutent normalement sous la forme suivante :

Inspiration : 16 pulsations cardiaques
Rétention : 64 >> >>
Expiration : 32 >> >>

Mais l'on ne peut réclamer cela des européens qui n'ont pas dirigé encore leur culture vers le perfectionnement individuel, mais vers la domination du monde extérieur.

Ce rythme doit être exécuté matin et soir, douze respirations de suite environ au début, puis augmenter progressivement jusqu'à un quart d'heure et même plus.

On combine souvent cet exercice avec une manœuvre qui paraît jusqu'à présent bien curieuse, peut-être étrange. Pourtant, elle *permet une excitation alternative* de tous les filets nerveux si nombreux dans la muqueuse nasale. Le sujet étant assis, il pratique l'exercice en question et en même temps :

Pendant l'inspiration, il comprime la narine gauche avec le pouce et aspire par la droite.

Pendant l'expiration, il comprime la narine droite avec l'index et expire par la narine gauche.

Puis il aspire à nouveau *par la narine gauche* et expire par la droite.

Ensuite le cycle recommence.

Maintenant que nous connaissons les rapports entre les états de *transe consciente* et les excitations alternativement droites et gauches, visuelles et auditives, nous ne serons plus étonnées de ce que les orientaux avaient déjà observé l'importance des excitations alternativement droite et gauche de la muqueuse nasale.

Par “transe consciente”, nous entendons ici “crise d'hyperconscience”, qui est aux régions cérébrales supérieures ce que la crise d'épilepsie est aux zones motrices : l'entrée en activité simultanée de tous les muscles libère une quantité considérable d'énergie dont le point d'application est à

l'intérieur du corps. De même, par les excitations alternativement droites et gauches à des rythmes révélés par l'expérience, que ces excitations soient visuelles, auditives, ou nasales par la respiration tantôt par une narine, tantôt par l'autre, un travail en bascule des hémisphères cérébraux est déclenché, mouvement pendulaire qui accorde entre elles les activités de groupes de cellules en rapport avec notre pleine conscience, d'où état d'hyperconscience qui, entre autres, favorise les phénomènes intuitifs.

*
* *

Une autre qualité de ce rythme est d'être antispasmodique par deux mécanismes :

1° *Nerveux*, parce que l'expiration est plus longue que l'inspiration. (v. Ch. V, Exercice A) ;

2° *Chimique* : la longueur de la rétention augmente la tension en CO^2 pulmonaire. Par conséquent, le CO^2 sanguin sera plus élevé, ceci bien que le sang soit normalement oxygéné puisque le sujet pratique toujours la respiration complète. Le rythme 4-16-8 permet donc *d'obtenir un sang normalement oxygéné et davantage chargé de* CO^2.

De ceci, il découle cet autre phénomène physiologique : augmentation de la réserve alcaline, ce qui suffit à guérir les sujets spasmophiles par hypocalcémie.

3° Voici les résultats des mesures des échanges gazeux pendant cet exercice :

SUJET A

1re Expérience. — Respiration normale :

CO^2 fabriqué en 10' : 2 l. 080
O^2 consommé en 10' : 2 l. 481
Quotient respiratoire : 0,84

2e Expérience. — Rythme 4-16-8 :

CO^2 fabriqué en 10' : 2 l. 427
O^2 consommé en 10' : 2 l. 777
Quotient respiratoire : 0,87

SUJET B

1re Expérience. — Respiration normale :

CO^2 fabriqué : 2 l. 390
O^2 consommé : 2 l. 610
Quotient respiratoire : 0,91

2e Expérience. — Rythme 4-16-8 :

CO^2 fabriqué : 2 l. 66
O^2 consommé : 1 l. 720
Quotient respiratoire : 0,98

On obtient donc par ce rythme une élévation du quotient respiratoire, particulièrement nette dans la dernière mesure. Cette élévation n'est pas due au travail musculaire, car, nous l'avons vu, le rythme 16-8-16[1] ne modifie en rien le Q.R., bien qu'il demande un travail au moins aussi considérable. Ainsi, certains rythmes, dont le 4-16-8, modifient les échanges gazeux, par d'autres processus.

Faut-il recommander cet exercice chez les malades dont le Q.R. est trop faible ? Par exemple, chez les diabétiques. Oui, certes, puisque l'élévation du Q.R. par le rythme 4-16-8 répond à une meilleure utilisation des graisses et glucides ingérés. Ainsi, la déficience de l'organisme à cette utilisation pourra être, dans une certaine mesure, compensée par cet exercice, pratiqué par exemple aux heures où la digestion se termine.

*
* *

Nous citerons un cas de guérison qui aurait pu passer pour miraculeux grâce au rythme 4-16-8.
C'est un cas de sclérose en plaques. Cette maladie, absolument incurable

---

1) - Voir chapitre VIII, I - Influence de la respiration rythmique sur la pensée.

à l'époque (vers 1940), évolue par poussées successives entrecoupées de rémissions apparentes de plusieurs mois. L'espoir renaît pour le malade à chaque nouvelle rémission, espoir bientôt déçu.

Or, dans le cas présent, il s'est agi non d'une rémission, mais, au contraire, d'une guérison quasi totale ayant persisté plusieurs années, jusqu'à la mort.

En 1937, la maladie commence : troubles de la marche, fourmillements, troubles de la sensibilité subjective. M. B… titubait en marchant.

Il consulte son médecin, puis le Professeur Morlas, qui concluent à la sclérose en plaques, à la suite de la ponction lombaire.

En 1938, le Professeur Moreau, agrégé, conclut également à la sclérose en plaques.

En 1939, M. B… est soigné à Tenon par Lefebvre, ancien assistant du Professeur Tinel, qui confirme le diagnostic de sclérose en plaques. Il subit alors des traitements aux rayons X et des injections de naïodine, qui le fatiguent fort sans résultat. Les troubles continuent à s'aggraver : tremblements intentionnels, troubles cérébelleux, prédominant aux membres inférieurs. Les phases de rémission sont de courte durée.

En novembre 1940, il s'alite et ne se relèvera plus jusqu'à sa guérison définitive.

Il présente alors de l'incontinence des sphincters, une paraplégie spasmodique, avec un peu d'atrophie musculaire ; des troubles respiratoires : bronchites et points de congestion pulmonaire fréquents. Le pronostic paraissait très sombre.

C'est à ce moment que, en désespoir de cause, la famille demanda conseil à un élève de Peter Deunov. Celui-ci ordonna le rythme 4-16-8 matin et soir, au début huit fois seulement, puis douze, puis quelques minutes. Il lui expliqua que sa maladie provenait de ce qu'il avait été trop dur dans sa vie antérieure, et qu'il avait manqué de sensibilité. La moelle épinière étant un des centres de la sensibilité, l'endurcissement passé de son âme s'était fait chair dans la vie présente, et sa moelle épinière s'était ainsi durcie. Il devait, pour guérir, se concentrer chaque jour sur cette idée et sur celle qui en découle immédiatement : guérir d'abord la dureté de l'âme

par la bonté, la sensibilité envers les autres, et à la longue cette guérison de l'âme se réfléchirait sur le corps. Il demande également au malade d'imaginer des flots de lumière traversant sa colonne vertébrale et ses membres inférieurs.

Ces remarques qui, à l'époque, pouvaient paraître étonnantes, entrent dans le cadre actuel des recherches sur la médecine psychosomatique, les nouveaux procédés de suggestion, les analogies psychophysiques. C'est pourquoi nous les citons ici, bien qu'elles paraissent plus philosophiques que médicales – dans un esprit d'objectivité scientifique qui veut que les faits soient exposés tels qu'ils ont été entièrement.

M. B… est adversaire des sciences occultes, même de la religion, et ne croit pas à l'efficacité du traitement. Seulement, sur les insistances de sa famille et pour lui faire plaisir, il accepte de faire les exercices.

Or, une semaine après, il commence à remuer un peu les doigts de pied.

En mars 1941, il soulève le pied au-dessus du plan du lit. Alors seulement, il reprend un peu confiance et pratique les exercices avec un début de conviction.

En août 1941, il marche avec deux cannes, difficilement encore.

En décembre 1942, il marche avec une canne, et descend les escaliers.

Dans le courant de l'année 1943, la guérison était pratiquement totale. Il ne gardait une canne que par habitude, mais pouvait s'en passer. Il reprit son travail.

Il est capital de remarquer que la guérison ne s'est pas faite par poussées successives, entrecoupées de rechutes ni même de paliers, mais au contraire par une amélioration lente, d'une continuité remarquable, qui n'est guère la terminaison habituelle des maladies guérissant d'elles-mêmes ou sous l'effet de traitements classiques.
Le malade a présenté ensuite une santé normale, sauf que toujours sujet aux bronchites, comme avant sa maladie. Il est décédé le 5 janvier 1949, consécutivement à une grippe contractée au cours d'une épidémie très meurtrière. Il semble néanmoins être mort de syncope, ce qui est la cause de décès la plus fréquente dans les scléroses en plaques.
En résumé, de 1937 à 1941, M. B… présenta une sclérose en plaques,

diagnostic confirmé par plusieurs professeurs de Faculté. Cette sclérose s'aggrava par poussées successives, de telle sorte qu'en 1941, il ne semblait pas que l'évolution pût se prolonger. Dès la pratique des exercices respiratoires 4-16-8 et des concentrations mentales adaptées à son cas, la guérison survint progressivement pour devenir presque parfaite.

Cette observation mériterait d'être étudiée beaucoup plus en détail, car elle laisse supposer des relations inconnues entre la respiration, la pensée et le système nerveux. Si la guérison est effectivement due aux exercices, on peut l'expliquer par une meilleure oxygénation du tissu nerveux, attendu que certaines myélites sont maintenant attribuées à un défaut d'oxygénation.

*
* *

Nous avons passé en revue quelques principaux exercices physiques de respiration rythmique.

Nous avons indiqué quelques-uns de leurs effets physiques ; nous voulons cependant, avant de terminer, préciser quelques précautions à prendre, car c'est un principe aussi bien en physique qu'en biologie qu'une force est d'autant plus dangereuse qu'elle est plus active. Il arrive parfois qu'après quelques semaines de traitement, le malade, malgré une bonne volonté évidente, ne puisse absolument plus continuer : les exercices ne lui inspirent plus aucun plaisir, mais, au contraire, une sorte de répulsion.

Il faut alors laisser le malade libre de persévérer ou non. En général, après un repos de deux ou trois jours, une semaine au plus, il reprendra de lui-même, avec plaisir.

À quoi est dû cet arrêt ?

Vraisemblablement, l'organisme ne peut s'adapter que progressivement à ce mode de travail nouveau.

Pourtant, si la répulsion persiste, le médecin doit savoir qu'il a mal dosé les exercices *ou que le malade les exécute incorrectement.*
Le problème délicat pour le thérapeute est de savoir différencier cette

résistance qui survient chez les malades de meilleure volonté, d'une simple paresse. Car toute la difficulté pour celui qui dirige la cure consiste à savoir encourager le patient, sans l'amener à forcer des résistances naturelles.

CHAPITRE VIII

UTILISATION DE LA RESPIRATION RYTHMIQUE POUR L'ÉDUCATION PSYCHOLOGIQUE

RYTHME ET PENSÉE

I – INFLUENCE DE LA RESPIRATION RYTHMIQUE SUR LA PENSÉE

Nous avons étudié jusqu'ici l'action physique de la respiration rythmique.

Nous avons par là compris quelles pouvaient être les causes de son influence sur la pensée, causes que nous résumerons maintenant.

A. – Pendant l'exercice de respiration rythmique, la circulation dans le cerveau est plus abondante.

B. – Le sang qui parvient est plus riche en oxygène. Il est également plus riche en gaz carbonique. Les combustions dans cet organe sont donc plus intenses.

Apport plus abondant d'un sang plus riche, dans le cerveau, voilà certes les meilleures conditions physiques et chimiques pour le fonctionnement de la pensée.

C. – D'autre part, les muscles sont relâchés. Cette relaxation, avec un peu d'entraînement, dépasse de beaucoup la relaxation obtenue sans cet exercice. L'absence de contractions musculaires écarte les excitations nerveuses qui, partant du muscle, pourraient troubler l'attention du sujet. Et cela aussi favorise la fixation de la pensée sur une seule idée.

D. – La respiration rythmique provoque des synchronisations de fibres nerveuses cérébrales, dans les zones où ces synchronisations sont favorables.

E. – La régularité du rythme respiratoire est un facteur très important qui vient aider l'attention à se fixer.

En voici l'explication :

L'effet de la pensée sur la respiration est incontestable : un choc émotif et la respiration s'interrompt avant même que le cœur ait eu le temps de s'accélérer. Lorsque nous éprouvons un sentiment d'admiration profonde comme devant un paysage grandiose, notre respiration spontanément devient lente et profonde. C'est un fait que chacun de nous peut vérifier par soi-même. Par contre, dans l'angoisse, la respiration s'accélère aussitôt.

Mais la réciproque est également vraie : influence de la respiration sur l'enchaînement des pensées, bien que ce dernier processus soit moins habituel.

Pourtant, une respiration lente et profonde calme presque aussitôt l'agitation la plus désordonnée.

De même, la régularité du rythme respiratoire influe sur la faculté d'attention.

Pour comprendre par quel mécanisme, observons ceci : si nous travaillons et qu'un bruit régulier auquel nous sommes habitués se produise non loin de nous, nous n'y portons nulle attention et pouvons continuer notre travail sans même le percevoir.

Ce bruit vient-il à être quelque peu irrégulier pendant quelques instants, tout de suite nous le remarquons et notre attention se trouve détournée du travail.

Un cas analogue est celui de la personne réveillée par l'absence du bruit irrégulier auquel elle est habituée.

Reprenons notre premier exemple. Le bruit entendu pendant le travail peut être comparé par ses effets à un mouvement respiratoire. En effet, du jeu des muscles thoraciques, de l'air qui frappe les muqueuses à l'inspiration, naît un ensemble d'excitations qui s'élève vers la conscience et tend à détourner la pensée de l'objet qu'elle s'est fixé.

Il ne faut donc pas s'étonner de ce fait qu'une introspection patiente et impartiale montrera : lorsque l'attention est fixée sur un travail de la pensée que le sujet s'est donné volontairement, les pensées intercurrentes,

les distractions surviennent à l'occasion d'un changement du temps respiratoire – ceci, peut-être, explique que les sages de l'Asie ont toujours enseigné que les pensées entrent et sortent dans l'homme avec le souffle.

Nous avons compris pourquoi on peut comparer le mouvement respiratoire à un bruit extérieur. Tous les deux *sont une excitation extérieure à la conscience du sujet.*

Or, s'il est vrai que, dès que le bruit est régulier, il détourne moins l'attention, il est bien évident que l'attention restera d'autant plus fixée sur une pensée que la respiration sera plus régulière.

Ceci explique l'opinion des Orientaux, à savoir que :

La respiration rythmique libère la pensée des contingences organiques.

Résumons-nous : cerveau mieux nourri par un sang plus riche et plus abondant ; diminution des excitations physiologiques (contractions musculaires, irrégularités respiratoires), les plus capables d'influencer le cours des pensées ; voilà pourquoi :

La respiration rythmique est l'état physiologique le plus favorable à certaines activités de la pensée.

II – INFLUENCE DU RYTHME DE LA PENSÉE SUR LA PENSÉE ELLE-MÊME

Souvenons-nous de l'exercice fondamental. Nous avons indiqué comment il fallait contrôler la pensée pendant la respiration ; nous rappelons : répéter un mot sur chaque pulsation cardiaque, l'ensemble formant une courte phrase. Il y a donc autant de mots dans la phrase que de pulsations cardiaques dans le rythme respiratoire choisi.

Nous avons envisagé, lors de la description de l'exercice, l'utilité de ce procédé que pour sa meilleure exécution physique : ainsi, il devient plus agréable et le rythme est mieux respecté.

Nous posons maintenant cette question :

Quel est l'effet sur la pensée du fait qu'elle soit régulièrement rythmée ?

Nous commençons à pressentir les conséquences d'une pensée rythmique si nous opposons ces deux faits :

D'une part, si nous observons la nature, nous voyons que tous les phénomènes puissants sont rythmiques : mouvements du soleil, mouvements des planètes, mouvements des marées, par exemple. Tous les phénomènes vitaux de croissance et d'entretien sont également réguliers.

D'autre part, dans l'éducation actuelle, la vie intérieure de l'homme est absolument arythmique : les pensées, les émotions se succèdent sans trêve, inégales en durée et en intensité, irrégulières dans leur répétition. C'est un véritable chaos.

Si donc nous voulons que notre pensée acquière la puissance et la vie, il faut qu'elle se soumette à un rythme régulier.

De même qu'en donnant à chaque oscillation d'une balançoire une légère impulsion, elle acquiert un mouvement de plus en plus intense, si chaque fois que nous répétons une pensée, régulièrement, que nous nous y concentrons un peu plus, cette puissance augmentera, nous la vivrons plus intensément, elle atteindra notre sensibilité.

III – CONSÉQUENCE DU SYNCHRONISME ENTRE LA PENSÉE ET LA RESPIRATION

A – Sur la pensée – De ce que le rythme de la pensée soit synchrone de celui de la respiration, il en résulte que, au maximum, l'un renforce l'autre.

Que sont, en effet, deux cordes à l'unisson ?
Deux cordes dont le temps de vibration est le même. Faites vibrer l'une, l'autre vibrera également. L'énergie qui est fournie à l'une se retrouvera dans l'autre.

De même, l'énergie physique que le corps fournit, et dont une partie est utilisée aux mouvements respiratoires, sera transmise dans la pensée, si celle-ci est au même rythme. Il y a donc un véritable transfert de l'énergie physique à l'énergie psychique.
Ce transfert ne doit pas nous étonner. C'est seulement par l'apport de sang au cerveau que la pensée peut jaillir, et d'autant plus nette que le sang est

plus riche. Cette transformation de l'énergie physique en énergie psychique est la condition pour que la pensée puisse se manifester. – Ceci ne tranche en rien la question de l'origine de la pensée, mais seulement ses conditions de manifestation dans la conscience de veille. Nous avons vu en étudiant l'action de la respiration rythmique sur la circulation, son influence sur la tension artérielle. Nous rappelons qu'à chaque respiration, une masse sanguine est envoyée dans tout l'organisme, rythmée par celle-là. Cette variation de tension est plus importante en quantité, plus lente en rythme et plus régulière pendant la respiration rythmique, et naturellement le cerveau la subit autant que les autres organes, si ce n'est plus.

Or, dans la pensée rythmée sur la respiration comme nous l'indiquons, la pensée est également rythmée sur cette variation de tension intracérébrale. Chaque pensée est émise régulièrement, synchrone avec l'influx sanguin supplémentaire.

Nous nous trouvons donc dans les conditions optimums par suite de ce synchronisme, pour le transfert de l'énergie physique en énergie psychique.

B – Sur le corps physique – Jusqu'ici, nous avons seulement expliqué les avantages envers la vie de la pensée qu'il y avait à pratiquer l'exercice que nous avons décrit. Nous allons maintenant chercher à montrer combien l'influence de la pensée ainsi rythmée est plus active sur le corps que normalement.

Nous avons dit qu'il faut la choisir de telle sorte qu'elle soit agréable au malade et s'adresse à ses aspirations les plus élevées.

Certains ont pu alors rétorquer :

— Mais c'est simplement de l'autosuggestion !

Oui, c'est de l'autosuggestion.

Mais ce n'est pas simplement de l'autosuggestion.

Peu importe qu'on la considère comme efficace ou non, nous essaierons de démontrer pourquoi ceux qui la considèrent comme non efficace, pratiquée sous sa forme habituelle, auront maintenant des raisons de la

croire efficace ; et, a fortiori, ceux qui déjà la croient efficace, verront son action se renforcer considérablement.

En effet, une des différences entre l'autosuggestion sous la forme habituelle, et combinée avec la respiration rythmique, réside essentiellement dans le rythme de la pensée et son accord avec celui du corps.

En effet, l'autosuggestion dans sa forme habituelle est absolument arythmique.

Remarquons combien tout ce qui est rythmique est organisateur envers tout ce qui est inerte :

Souvenons-nous de cette expérience qui consiste à saupoudrer une membrane métallique de poudre de lycopode, puis faire vibrer cette lame avec un archet. La poudre s'organise en lignes géométriques précises, dont la forme obéit à l'archet : s'il attaque ici ou là, nous obtiendrons des ellipses ou autres figures géométriques.

Une loi analogue agit en psychologie : les chefs de peuples qui, dans certains pays, ont réussi à obtenir, dans la masse qu'ils dirigeaient, un rythme collectif – rythme imposé par des chants en commun, par la répétition scandée du même geste –, ces chefs ont obtenu l'organisation et la maîtrise absolue de cette “poudre d'individus”.

Ce qui est vrai collectivement est vrai individuellement.

La répétition rythmée d'une pensée lui donne une puissance organisatrice, dominatrice sur les autres pensées et jusque sur les réactions du corps.

C'est à cette pensée rythmée que les autres viendront se rattacher, se subordonner ; et si nous l'avons choisie comme notre idéal, les moindres forces de notre être tendront désormais à la réaliser.

L'échec ou le demi-échec des méthodes d'autosuggestion ordinaires doit être attribué, à notre avis, à l'arythmie dans laquelle on les pratique ordinairement, du moins en médecine. Car depuis les temps les plus reculés, les religions ont utilisé dans la prière, les litanies, les invocations, une sorte d'autosuggestion rythmée dont il conviendrait de faire une étude scientifique.

Il est temps de nous retourner vers les civilisations créatrices et fécondes où l'on honorait l'esprit comme le grand libérateur. Il est temps de rassembler les débris épars dans notre science et saccagés comme à dessein, qui prouvent que le corps de l'homme est ce que l'homme en a fait, qui prouvent que chacune de nos pensées se réfléchit sur lui et le prédispose à la santé ou à la maladie, pour ne pas dire les crée.

L'influence des états psychologiques sur la tension artérielle est maintenant bien connue.

L'influence des pensées sur l'électricité cérébrale est vérifiée par les électroencéphalogrammes. Ceux-ci montrent des variations d'amplitude suivant que le sujet est en repos mental ou plongé dans une rêverie ou reçoit un choc émotif.

Sur les glandes endocrines même, le psychisme a une action : il est déjà bien connu que la colère provoque une décharge d'adrénaline en agissant sur les surrénales.

Posons-nous maintenant la question suivante :

Quelles sont les meilleures conditions pour que le psychisme agisse sur le physique ?

L'autosuggestion ordinaire le peut-elle ? C'est là une question que nous ne trancherons pas, elle est trop débattue. En tout cas, si elle le peut, c'est dans une bien faible mesure.

Mais souvenons-nous des principes de l'harmonie.

Si je fais vibrer sur une harpe la note do par exemple, le même do d'une harpe voisine va entrer en vibration.

Un fait analogue s'observe dans les relations entre le physique et psychique. En général, ils sont absolument en désaccord, puisqu'on ne travaille pas sur le rythme des pensées. Le mouvement de nos pensées est plus rapide que celui de nos gestes, presque toujours, ces deux activités étant arythmiques.

Mais maintenant que nous avons saisi l'importance du rythme dans la pensée et l'importance pour la pensée de l'accord de son rythme avec celui

du corps physique, dans la respiration, examinons pour ce dernier les conséquences de cet accord.

Lorsque la Pensée et la Respiration sont synchrones, la condition optima pour que l'énergie psychique agisse sur le physique est réalisée. S'il est vrai que l'état de nos pensées, de nos sentiments influence notre corps, à plus forte raison ils le font, lorsque l'un travaille avec l'autre.

Nous avons vu dans l'avant-propos comment peut être réalisée une gymnastique où chaque geste doit être exécuté avec une pensée bien précise ; où chaque geste devient ainsi l'expression vivante et gaie d'un aride concept moral. Pour le moment, nous voulons revenir sur la Respiration Rythmique et comprendre que, lorsque la Pensée est rythmée sur le souffle,

Nous nous trouvons dans les meilleures conditions pour que la pensée agisse sur le corps physique.

Remarquons alors que si nous voulons agir par la pensée sur un organe donné, nous avons là, si l'on peut prendre cette comparaison, trois octaves : le Psychisme, le Rythme respiratoire et l'Organe sur lequel il faut agir. *Là encore, la respiration joue le rôle d'organe de liaison entre la pensée et le corps.*

IV – LE CHOIX DES PENSÉES

L'autosuggestion habituelle nous fait parfois répéter des absurdités manifestes. Quel malade, perclus de douleurs, peut répéter sérieusement : “Je vais très bien” ? Peut-être l'intellect, mais ni le cœur ni l'enthousiasme ne peuvent participer à cet énorme auto-mensonge. Et puis, s'il répète “Je vais très bien”, c'est parce que dans le fond il sait justement très bien qu'il est malade et cela augmente en lui la hantise de la maladie.

Il faut bien saisir tout le détail de ce mécanisme psychologique pour sonder l'abîme qu'il y a entre l'autosuggestion ordinaire et les méthodes que nous allons exposer.

Dans la Respiration rythmique, le thérapeute aura soin de donner au malade une phrase toujours conforme à la vérité, éclatante de simplicité. Il est bien évident que nous puisons la vie dans l'air. C'est ce sur quoi le

sujet peut méditer pendant la Respiration rythmique. Voici l'exemple d'une méditation possible (sur le rythme 8-4-8) :

Inspiration : Je puise vie, santé, activité dans cet air.
1 2 3 4 5 6 7 8

Rétention : Je me les assimile.
1 2 3 4

Expiration : Je les manifeste dans mes pensées, sentiments, actions.
1 2 3 4 5 6 7 8

En thérapeutique psychiatrique, nous pourrons varier les pensées de manière à faire naître chez le malade mélancolique une idée gaie, chez l'anxieux une pensée de sérénité, chez le persécuté, de bienveillance, ou mieux, de pardon.

Il est très important de laisser dans une large mesure le malade libre de choisir lui-même les pensées ; construire les phrases.

C'est ainsi seulement qu'il prendra vraiment goût à ce travail et il choisira lui-même les pensées sur lesquelles il lui sera le plus facile de se concentrer.

Enfin, aspect ésotérique de la respiration rythmique, celle-ci a pour but, selon la philosophie orientale, de mobiliser une plus grande quantité “d'air spirituel” ou “Pranâ”. Celui-ci, bien qu'invisible, est une des forces fondamentales de la vie.

Lorsqu'on associe une pensée à la respiration rythmique, on gonfle en quelque sorte cette pensée de pranâ, ce qui lui donne cette intensité et cette vie appelée : concentration mentale.

CHAPITRE IX

LA DISSOCIATION DE LA PENSÉE ET DE LA RESPIRATION RYTHMIQUE

MÉDITATION ET RESPIRATION

Nous rappelons les facilités que donne la Respiration Rythmique à l'activité cérébrale pendant l'exercice.

Mais dans les exercices tels qu'ils ont été décrits jusqu'ici, la Pensée reste encore esclave du corps même en un sens plus que d'habitude, puisqu'elle doit suivre le jeu des muscles thoraciques, puisque chaque mot doit être prononcé intérieurement sur une pulsation cardiaque.

L'attention envers le corps est donc plus grande que normalement. Et la répétition, quoique rythmée, des mêmes pensées n'est pas compatible avec une activité à proprement parler méditative.

Est-il possible d'utiliser les avantages que la Respiration Rythmique apporte à la vie de la Pensée pour des activités mentales variées, des plus inférieures comme l'évocation de souvenirs, le calcul mental, aux plus élevées, recherche de problèmes, méditation sur des sujets philosophiques, ou toute activité intérieure vers laquelle chacun se sentira attiré.

Oui, certainement, mais si nous en parlons seulement maintenant, c'est que la réalisation des expériences qui viennent demande la maîtrise parfaite des exercices précédemment décrits.

Voici comment est obtenu ce résultat :
Tout geste fréquemment répété tend à devenir automatique, à pouvoir se reproduire sans participation de la volonté et d'autant plus qu'il est plus simple.
Les mouvements respiratoires que nous indiquons ici sont précisément extrêmement faciles. Après un temps qui varie de quelques semaines à quelques mois, suivant les sujets, il devient possible de les répéter sans leur porter la moindre attention. Pour ce résultat, le rythme le plus facile à suivre est le suivant :

Inspiration : 7 pulsations cardiaques
Rétention : 3 >> >>
Expiration : 7 >> >>

Ce rythme se maintient en effet de lui-même très facilement. Commencer par trois ou quatre respirations en comptant comme d'habitude pour la mise en route, puis penser tout à coup à un tout autre sujet, l'image d'une personne qui nous est chère par exemple.

Avec un peu d'entraînement, la respiration continue régulière, suivant l'impulsion donnée, comme on peut le faire vérifier par un observateur.

On note une tendance à la stabilisation de la pensée. Celle-ci devient plus nette, plus vivante, pour les raisons que nous avons maintes fois constatées et, pour les mêmes raisons, les souvenirs se gravent mieux dans la mémoire pendant cet exercice.

C'est pourquoi la méthode est idéale pour l'acquisition des souvenirs : lire un texte, aussitôt après se mettre en état de respiration rythmique, et se le remémorer. Ainsi, il reste fixé bien mieux que normalement. Cette méthode devrait être utilisée par tous les étudiants qui préparent un examen – déjà nombreux sont ceux qui, dans certaines Facultés l'emploient –, par les artistes qui ont un rôle à apprendre, et combien d'autres.

De même, pour évoquer un souvenir qui refuse de se présenter à la mémoire : se mettre en état de respiration rythmique pendant quelques instants. La meilleure irrigation, l'accélération des échanges cérébraux, augmentent les chances de retrouver le souvenir récalcitrant.

On comprend davantage l'importance de la séance du soir, aussitôt avant de s'endormir. On sait que la pensée que l'on a alors, si elle est intense, vous suit pendant le sommeil ; elle est souvent la première au réveil. On dit parfois que le “cerveau continue à travailler la nuit” et le matin, la solution de problèmes cherchés le soir jaillit. C'est augmenter ses chances d'un tel processus que de s'endormir sur une pensée intensément vécue, grâce à la respiration rythmique.

Tous les problèmes de mathématiques, de philosophie ou autres, gagneront à être médités dans cet état de respiration rythmique automatique, surtout aussitôt avant de s'endormir et le matin au réveil.

Nous conclurons ce que nous avons dit sur la respiration rythmique, en conseillant à chacun de s'adonner lui-même à l'exercice régulier du matin et du soir. Ainsi, il vérifiera par lui-même les effets physiologiques. Il vérifiera par lui-même que la respiration rythmique non seulement est compatible avec un travail intellectuel, mais le favorise. Chacun en tirera donc des bénéfices nombreux. Et pour le médecin, une longue expérimentation personnelle est la seule voie qui lui permettra d'acquérir la maîtrise de cette technique qu'il doit avoir pour oser l'employer en thérapeutique.

Lorsque l'expérimentateur se sera bien rendu maître de la Respiration Rythmique automatique, il pourra aborder les exercices dit de : concentration mentale.

Comme certains réussissent les exercices de *concentration mentale* facilement, ils peuvent, dès le début, pratiquer d'une part les exercices de respiration, d'autre part les exercices de concentration, travaillant parallèlement les deux.

Lorsque la Respiration Rythmique automatique sera devenue, comme on dit de l'habitude, une seconde nature, les deux pourront être avantageusement combinés. Alors seulement, les exercices de concentration mentale donneront leur plein rendement.

CHAPITRE X

LA CONCENTRATION MENTALE

Nous avons d'abord étudié la respiration rythmique en tant que gymnastique physique d'un genre très particulier ; puis son association avec certains exercices mentaux.

Nous étudierons maintenant de nouveaux exercices mentaux employés depuis fort longtemps, mais presque complètement oubliés à notre époque. Nous chercherons à montrer comment, de même que la gymnastique mentale modifie l'intelligence, la sensibilité et la volonté ; comment, de même que la gymnastique physique peut améliorer certains états pathologiques et même les guérir, les exercices mentaux que nous indiquons peuvent être utilisés dans des traitements psychiatriques.

Dans l'étude de la respiration rythmique, nous nous sommes posé la question suivante : quel est le meilleur moyen pour l'esprit d'agir sur le corps ; nous avons conclu que c'était par l'intermédiaire de la respiration. Nous avons décrit les exercices respiratoires adéquats, puis, pour chacun d'eux, nous avons examiné quelques-uns de leurs effets.

Dans la description de la concentration mentale, nous procéderons suivant un plan analogue :
Nous décrirons l'exercice fondamental qui permet d'agir sur le psychisme, et nous donnerons une explication de ce que nous entendons par le terme de “Exercice de concentration de l'esprit”.

Nous décrirons autant que possible ses effets sur un sujet normal ; de même que pour la respiration rythmique, nous avons étudié les effets physiologiques sur chaque système.
Nous décrirons les variantes, les adaptations suivant les cas de ces exercices de concentration mentale, de même que nous avons complété notre étude du rythme fondamental, par l'étude des exercices adaptés à chaque cas.

Nous indiquerons également comment combiner l'exercice de concentration mentale à l'exercice respiratoire, de manière à renforcer ses effets au maximum.

I – EXERCICE FONDAMENTAL DE CONCENTRATION MENTALE

La pensée de l'Homme qui a reçu la culture actuelle est perpétuellement mouvante au cours de la journée. Nous ne voulons pas parler ici des changements dans les opinions et les conceptions elles-mêmes, mais des états mentaux, états psychologiques qui se succèdent au cours d'une même journée, dans une même heure, même en une minute.

Prenons par exemple un enfant à l'école. Il écoute parler son professeur ; des mots, des phrases se succèdent, qui évoquent dans son esprit des images, des sensations, des concepts sans cesse renouvelés.

De même dans tous les travaux intellectuels ou manuels qu'impose notre civilisation. Si nous disons que nous fixons notre attention, ce n'est pas sur une seule idée, mais sur un ensemble d'idées, soit liées logiquement, comme dans l'étude des mathématiques, soit liées par une émotion commune comme dans les Arts, soit associées par les circonstances. Nous avons déjà montré que ces idées se bousculent en général dans l'arythmie la plus parfaite. C'est le chaos mental cher à notre époque et qui l'a conduite au chaos matériel.

Dans la méthode que nous allons envisager, il en est tout autrement. Pour la plus grande clarté de la description, nous n'emploierons pas le vocable "d'attention", à cause des confusions auxquelles il peut prêter.

Voici le travail de celui qui s'astreint à cet entraînement :

Après s'être mis dans le plus grand repos physique et psychique possible, il cherche à imaginer un objet ; au début, le plus agréable et facile sera une fleur. Dans les collèges bouddhiques, c'est ordinairement un lotus qui est choisi. Certains, qui cherchèrent à adapter ce mode de culture à la civilisation occidentale, utilisèrent une rose. Et nous aussi, dans cet effort d'adaptation, nous prendrons comme exemple une rose, mais on peut choisir des objets plus simples, soit image géométrique, cercle ou triangle, soit plus simplement objets usuels, comme un crayon.

Donc, le premier jour, l'expérimentateur imagine une rose. Il doit se concentrer sur cette seule image, éliminant toute autre pensée autant qu'il le peut. Il doit la voir dans son contour, sa couleur, aussi nettement que possible.

Cet exercice doit durer de deux à trois minutes.

Le lendemain matin, le sujet recommence et prend le même objet. Si c'est un lotus, il reprend le lotus ; s'il avait formé l'image d'une rose, il reprend une rose.

Le surlendemain également, et il augmente en même temps la durée de l'exercice.

Il doit faire cet exercice chaque matin au réveil ; le soir également. S'il le peut, que l'image visualisée soit la dernière pensée qui l'accompagne aux portes du Sommeil.

Il doit augmenter progressivement la durée des exercices, pourtant il ne doit jamais, dans chacun d'eux, atteindre la limite où une légère crispation due à la fatigue survient.

Il doit persévérer quelque temps, par exemple trois semaines, puis il interrompra par une période de repos.

Quand il reprendra, c'est à nouveau sur une rose qu'il exercera la puissance de sa pensée.

Certains ont persévéré pendant des mois, des années sur un tel exercice. Cela paraît incroyable à notre éducation. Mais nous espérons montrer, par la suite, combien ce travail est beaucoup plus facile et agréable qu'il ne le paraît à première vue.

II – ACTION DES EXERCICES DE CONCENTRATION MENTALE SUR UN SUJET NORMAL

Ces exercices, qui ont l'air si insignifiants, agissent progressivement d'abord sur la pensée, puis bientôt sur la sensibilité. Plus tard, ils modifient également les trois fonctions fondamentales du psychisme : Pensée, Sentiment, Volonté.

A) Sur la Pensée. — L'image visuelle, les premiers jours, est à peu près la même à chaque exercice. Puis, elle devient progressivement plus précise, plus nette. Ceci est naturel puisque l'habitude permet toujours de mieux remplir une tache, dans l'esprit comme dans la matière.

De plus, c'est avec une facilité croissante que la pensée reste fixée sur cette seule image à l'exclusion de toute autre.

B) Sur sa Sensibilité — Ici se place un phénomène très important.

Lorsqu'au soleil levant, nous sortons dans la campagne, notre âme s'emplit d'une joie douce et débordante, d'un calme créateur. Rencontrons-nous un rosier, chacune de ses fleurs fait monter dans notre cœur un sentiment, il serait plus exact de dire une jouissance particulière qui embellit notre âme en cet instant. Cette jouissance est caractéristique de la rose. Une autre fleur, le lys par exemple, évoque une tout autre impression. Mais nous portons peu attention d'habitude à ces sensations fugaces. Beaucoup, emportés par le fleuve limoneux de la finance et de la politique, ont même oublié qu'elles existent.
Lorsque, rentrés chez nous, nous cherchons à évoquer l'image de la rose, c'est à peine si nous réussissons à retrouver cette impression ; nous nous en approchons plutôt jusqu'à la lisière. Mais c'est simplement manque de patience et de calme. Il faut interrompre l'essai dès que survient cette crispation qui, au contraire, dissout l'image ; mais la reprendre le lendemain, le surlendemain, et ainsi au moins pendant quelques semaines. Alors, ce n'est pas seulement l'image mentale qui se perfectionnera. C'est l'impression, le sentiment que fait sur nous la rose. Elle ne tarde pas à égaler celle que nous produit la rose réelle. Puis, bientôt, elle la dépasse même ; il n'y a pas de limites par cette voie, au développement de notre sensibilité. Lorsque nous nous retrouverons devant le rosier de notre jardin, nous en sentirons plus intensément le charme, d'autant plus que nous aurons mieux réussi l'exercice de concentration. Ainsi, ces exercices viennent enrichir notre vie intérieure, non seulement pendant leur exécution, mais, bientôt, laissent une trace sur nos réactions devant le monde extérieur.
Ces exercices de visualisation cessent après quelques semaines d'entraînement d'être de froids efforts intellectuels. Bien au contraire, un sentiment chaud et joyeux les anime. Au début, c'est un devoir pour l'expérimentateur de s'y soumettre. Cela devient rapidement un plaisir ; le réveil et l'instant qui précède le sommeil sont pour lui les meilleurs moments de la journée.

C) Sur la volonté — Les effets sont plus tardifs, étant consécutifs à la modification de la Pensée et de la Sensibilité. Il nous faudra étudier davantage l'action de ces exercices pour nous expliquer clairement à ce sujet.

Nous venons d'analyser l'effet de ces exercices sur chaque fonction psychologique. Nous cherchons à synthétiser maintenant leur action. Nous nous écarterons pour éviter des confusions, de la terminologie psychologique habituelle.

Nous remarquons que ces exercices agissent sur :

1°) La fixité de l'état de conscience qui est plus grande que normalement. Ceci découle de la description même des exercices de concentration mentale : la Pensée reste fixée sur une seule image pendant la durée de l'exercice. Le sentiment qui en découle reste donc le même ; ceci répété durant des jours, des mois, parfois des années. Il y a là une fixation, stabilisation prolongée de la vie intérieure que seules ces méthodes procurent.

2°) L'intensité de l'état de conscience qui augmente.
Il nous faut préciser ce qu'on doit comprendre par ce terme “Intensité de l'état de conscience”.

Lorsque nous sommes somnolents (non pas en rêverie), il est bien évident que notre vie intérieure est moins intense, moins emplie de force qu'en pleine activité physique ou intellectuelle.

Par contre, une émotion brusque vient-elle nous surprendre, notre vie intérieure est beaucoup plus grande, vive, nous donne beaucoup plus l'impression de réalité qu'à l'état normal. Nous vivons plus intensément.

Sans brutalité, mais très doucement, progressivement, l'intensité de la vie intérieure se renforce par les exercices que nous avons décrits.
Non seulement parce que l'émotion vécue est plus intense, mais chaque fois la rose imaginée réjouit davantage notre patient expérimentateur. Également parce que la Pensée est nette, précise ; ce sont des couleurs toujours plus brillantes qui éclairent la vie intérieure du sujet. Si quelqu'un doute qu'il expérimente pour se convaincre. C'est la seule voie.

Or, il est très important de noter que, par cette méthode de culture, l'intensité de la vie intérieure s'accroît.

En effet, toute l'éducation européenne vise le contenu de l'état de conscience ; soit emmagasiner des souvenirs dans la mémoire, soit créer des habitudes dans la pensée comme dans l'action. Mais jamais elle ne

cherche à augmenter la conscience individuelle[1], l'éclat de la vie intérieure. Par contre, ces méthodes le permettent. S'il est vrai que chacun aspire avant tout à "être", on peut dire que ces méthodes de culture délaissant l'illusoire atteignent directement l'essentiel.

Enfin, il faut observer que si la culture telle qu'on la conçoit ordinairement ne cherche jamais à augmenter l'état de conscience, ce phénomène tend à se créer spontanément dans la vie de chaque être, très souvent à l'occasion de sa vie émotive d'ailleurs.

3°) Le lien entre Intensité et Fixité. Or, lorsque cette croissance de la vie intérieure est laissée au hasard, très souvent, si l'intensité croît, la fixité décroît. Ceci se produit, et c'est évident, dans la peur : l'intensité de l'émotion est très grande ; mais les pensées défilent plus rapidement que jamais. Inversement, quand la fixité croît, l'intensité décroît. Cet antagonisme entre la fixité et l'intensité de la pensée est facile à observer dans les rêveries, et au cours des légers assoupissements, ou lors d'une activité mentale qui n'est pas dans le goût du sujet et lui paraît fastidieuse.

Or, l'observation attentive et impartiale de ses propres pensées montre que, lorsqu'intensité et fixité de la pensée se développent parallèlement, les conditions les plus favorables à ce que le développement se poursuive sont réalisées. Il est bien évident, par exemple, que l'enfant restera plus absorbé par un conte vivant que par un froid calcul mathématique : l'intensité de l'état de conscience, obtenue là par l'émotion, aide à la fixation de la pensée.

C'est parfois l'inverse qui se produit. L'architecte qui prépare son œuvre et n'en a encore qu'une image mentale, se fixera plus facilement sur celle-ci si cette image est nette, précise, lumineuse, bien que l'émotion soulevée soit restreinte. Ici, c'est l'intensité de la pensée qui aide la fixation de l'état de conscience ; elle peut même entraîner secondairement une émotion, par exemple jouissance artistique devant l'image visuelle de l'œuvre en gestation.

Dans ces deux exemples, intensité et fixité de l'état de conscience se soutiennent mutuellement, aussi bien lorsque le sentiment est le principal moteur, comme dans le cas de l'enfant qui écoute un conte, que lorsque c'est la pensée (cas de l'architecte).

---

1) - Le mot conscience n'est pas pris dans son sens moral.

Par contre, dans les deux exemples antérieurement choisis, intensité et fixité de l'état de conscience se détruisent réciproquement, puisqu'ils évoluent en sens contraire : dans la peur, l'éparpillement des pensées amortit l'émotion. C'est presque un mécanisme de défense contre la douleur morale. La diminution de l'intensité de la vie intérieure qui survient lorsque l'enfant se livre à un travail aride entraîne bien vite une dispersion de la pensée.

Or, dans les exercices indiqués précédemment, intensité et fixité de la Pensée sont développées systématiquement et parallèlement, et cela permet leur progression infinie. C'est la seule méthode pédagogique qui le permet. Si certaines approchent de cet idéal, c'est que, sans s'en rendre compte, elles ont employé des procédés avoisinants. Telles ont été, dans certains cas, les méthodes d'éducation religieuse. Retenons donc cette définition :

La concentration est un état de conscience durant lequel la fixité et l'intensité de la conscience croissent simultanément.

Mais il nous faudra suivre jusqu'à leur plus simple expression les exercices de concentration pour comprendre toute la profondeur cachée sous ces mots, d'apparence si simple et dont on a tant abusé, de “concentration mentale”.

Car, de toutes les pensées sur lesquelles nous pouvons nous concentrer, celle du point est la plus simple. C'est par la concentration de l'esprit sur un point que nous connaîtrons les lois fondamentales de la pensée.

III – UTILISATION EN PSYCHIATRIE DES EXERCICES DE CONCENTRATION

Nous éliminerons tous les malades qui ont une lésion organique évidente comme cause de leurs désordres mentaux.
Nous éliminerons donc les paralysies générales, les tumeurs cérébrales, s'accompagnant de troubles mentaux, les lésions vasculaires cérébrales provoquant un ramollissement ; les démences séniles, les troubles d'origine toxique ; nous éliminerons également les délires aigus, d'origine infectieuse, ainsi que des maladies particulières comme la démence précoce.

Que retiendrons-nous dans le cadre de cette étude ? Les états schizophréniques, les troubles provenant d'une constitution paranoïaque, les délires de persécution, les états mélancoliques, tous les états où le malade est victime d'une obsession dont il ne peut se débarrasser.

A) Le lien entre les états envisagés et les exercices de concentration mentale

1) La mono-idée pathologique — Un trait fondamental unit-il tous les malades qui, plus que les autres, relèvent du traitement par la concentration mentale ?

Oui, et le thérapeute reconnaîtra ce malade par sa tendance à la mono-idée, à l'idée fixe.

C'est le persécuté qui pense plusieurs heures par jour à ses sournois bourreaux. C'est l'obsédé sexuel hanté par des images dont il ne peut se défaire. C'est le mélancolique autour de qui l'idée de suicide tournoie sans cesse, et combien d'autres chez qui une idée s'est hypertrophiée au point d'étouffer, de comprimer le fonctionnement normal des autres pensées, l'épanouissement des autres sentiments. Par exemple, le maniaque, persuadé qu'il a fait une grande invention et qui, sans en voir le côté illogique et irréalisable, n'hésitera pas alors à sacrifier non seulement son bien-être, mais celui de ses proches.

Mais ici, le lecteur pourra peut-être s'étonner :
"Nous y voilà ! la description des exercices qui précédaient nous paraissait bien étrange. Non seulement parce qu'inhabituelle, mais pour une raison plus profonde, presque troublante, ou étonnante, et que nous n'arrivons pas à discerner. Mais maintenant, nous avons trouvé. C'est l'auteur de ces lignes qui est fou… Et avec cette ingénuité qui apparaît brusquement dans les raisonnements d'apparence les mieux enchaînés, cette ingénuité dans la logique qui est la signature du délire… Ne voilà-t-il qu'il l'avoue lui-même !

"En effet, ne nous dit-il pas d'une part : "Les fous dont nous nous occuperons sont ceux affligés d'un mono-idéisme", et d'autre part ,"créons même chez les sujets normaux un mono-idéisme". Autant dire : "Créons des fous".
Il se peut que l'auteur de ces lignes soit dérangé. Mais s'il l'est, ce n'est ni à moitié, ni aux trois quarts, mais bien complètement, car il ne s'en rend

pas compte du tout, et continue à maintenir que son raisonnement est parfaitement logique.

En effet, si beaucoup de déséquilibrés mentaux ont pour stigmate essentiel le mono-idéisme, il ne s'ensuit pas que le mono-idéisme signifie forcément déséquilibre psychique.

Au contraire, à l'extrémité opposée de l'échelle des intelligences, nous retrouvons dans la gamme des obsédés la plupart de ceux qu'on appelle les “génies”.

2°) La mono-idée de l'homme supérieur — C'est Newton qui répond lorsqu'on lui demande comment il a découvert la loi de gravitation universelle “En y pensant toujours”.

C'est Christophe Colomb qui se rend dans toutes les cours royales d'Europe affirmant qu'on trouvera l'Inde en parlant vers l'Ouest. Raillé partout, traité précisément de fou pendant des années, il persévère pourtant et dépense le peu d'argent qu'il possède à ces voyages qui le ruinent. Enfin embarqué, il s'en fallut de peu qu'il ne fût jeté par-dessus bord, trois jours avant que ne furent recueillies quelques branches flottantes, signe d'une terre proche. À son mono-idéisme, obsédant durant des années et l'entraînant parfois à des actes quasi terrifiants, on doit l'expansion de la culture européenne sur l'immense territoire américain.

C'est Gœthe, hanté dans sa jeunesse par les images de Faust et qui, dans son âge mûr seulement, donne jour à une œuvre immortelle, qu'il ne termine que tout à la fin de sa vie.

Ainsi, dans la recherche scientifique comme dans l'œuvre artistique ou l'action, c'est le mono-idéisme qui entraîne la victoire.

3°) Les différences : oppositions entre les deux — Nous pouvons donc dire que le mono-idéisme, l'idée fixe, crée le génie et la folie.

Il y aurait vraiment là de quoi nous dérouter et nous dégoûter à jamais de tenter quelque chose de grand si l'on se contentait de regarder superficiellement ce fait.

Mais devant lui, il faut se demander : quelle différence y a-t-il entre le mono-idéisme du déséquilibré mental et celui du génie ?

Ceux dont l'intelligence s'est développée au-dessus de la moyenne, consacrent leurs pensées à une idée élevée, désintéressée, *en dehors de leur personnalité.*

Newton pense à la terre et à la lune, il est conscient d'être un moi individuel qui dirige sa puissance de compréhension vers l'extérieur.

Christophe Colomb dirige sa pensée “vers l'Ouest” bien que sans cesse replié sur lui-même pour vivre plus intensément.

On peut dire ces hommes qu'ils *rayonnent leur pensée sur le monde.*

Il en est à peu près de même des mystiques plongés par exemple dans une presque perpétuelle action de grâce envers le Créateur. Eux aussi émanent vers ce qu'ils pensent être la source de l'univers, une pensée de gratitude donc, qui part d'eux pour aller à Lui, et ils persévèrent ainsi pendant des mois, des années.

Chez le type de déséquilibre que nous étudions actuellement, tout se passe exactement à l'inverse, sauf que le mono-idéisme est le seul trait commun.

Donc, les différences entre le mono-idéisme du génie et celui de l'aliéné semblent être celles-ci :

a) L'élévation de l'idée

Alors que le génie mathématique consacre sa pensée à des enchaînements logiques du raisonnement, l'aliéné se préoccupera fort peu des lacunes dans l'enchaînement de ses idées.

Si l'artiste s'intéresse au côté élevé de la nature humaine, l'obsédé sexuel a comme thème de son idée ce qui, dans les instincts de l'homme, le rapproche le plus de l'animal.

Le persécuté a le cœur rongé par la haine et la crainte, la lie du cœur humain, là où pour ce qu'on pourrait appeler “la même quantité de mono-idéisme”, le mystique *a épanoui cette gratitude qui donne la sérénité.*

Donc, lorsque nous avons affaire à une individualité supérieure, sa pensée s'attache sur des sujets élevés, inférieurs dans le cas contraire.

b) La direction de l'idée

Mais la différence essentielle réside surtout dans la direction de la pensée.

Dans le cas de l'homme supérieur, nous avons vu que l'individualité rayonne sa pensée, son idée fixe de lui vers l'extérieur.

Dans les cas pathologiques, c'est vers lui-même que le sujet dirige sa pensée : c'est l'égocentrisme. Par exemple lorsque le persécuté croit que tous lui en veulent, il imagine lui-même des êtres projetant vers sa personne une pensée de haine. Il est donc émetteur d'une pensée qu'il dirige vers lui (la pensée de malveillance qu'on lui porte). Au lieu de rayonner vers l'extérieur, il s'entoure lui-même de ce qu'on pourrait appeler d'une expression imagée, une véritable “coque”, enveloppe de pensées dirigées vers lui au sein de laquelle il étouffe.

4) Mécanisme par lequel l'idée obsédante abaisse ou élève le sujet suivant le thème.

Pourtant, il est normal qu'on éprouve des besoins sexuels ; il est habituel que le cœur soit parfois traversé par la haine, l'orgueil et la jalousie. Il est compréhensible que l’on commette quelques erreurs de raisonnement.

Mais !

Si nous avons suivi la description des exercices de concentration mentale, si nous avons bien suivi les exemples ci-dessus, il en découle qu'un des caractères du mono-idéisme est la puissance qui émane de l'idée fixe. Pour que l'individu soit capable de supporter cette puissance, il faut que le thème de la concentration soit élevé et désintéressé. En effet, si le mono-idéisme s'installe même seulement sur des thèmes banals, à plus forte raison sur des sujets inférieurs moralement à la moyenne comme des perversions sexuelles, ou intellectuelles comme de grossières fautes de raisonnement, il en résulte un déséquilibre mental.

Par quel mécanisme ?

Lorsque quelqu'un de normal s'adonne à une pensée de haine ou de crainte par exemple, il en résulte une légère diminution de ses possibilités, momentanément. Ceci passe inaperçu habituellement et ne devient visible que si la concentration sur cette idée est plus forte que normalement. La

crainte affaiblit, c'est connu. Si cette crainte devient perpétuelle, elle met continuellement le sujet en état d'infériorité. Pendant l'excitation sexuelle, la faculté de raisonnement logique, par exemple, est occultée. Si cette idée devient obsédante, l'autre faculté risque de s'atrophier.

Par contre, l'idée dominante est-elle élevée, et désintéressée, elle réclame par sa réalisation le concours perpétuel de toutes les facultés supérieures. Pour découvrir la loi de gravitation, objet de son obsession, Newton doit utiliser tous les rouages de son raisonnement logique. Pour soutenir le courage de ses matelots, Christophe Colomb doit puiser dans sa volonté un feu toujours renouvelé. C'est pourquoi on peut dire que la première condition du développement individuel est un but unique, élevé, désintéressé.

Nous avons vu, dans la description de la concentration mentale, que pour se développer indéfiniment, la fixité et l'intensité de l'état de conscience doivent se développer parallèlement. La discussion ci-dessus nous montre que ceci n'est pas suffisant, car si le thème choisi est un sujet inférieur et personnel, fixité et intensité de la pensée feront de l'être un malheureux esclave. C'est pourquoi il faut en plus un élément.

Cet élément est un élément d'élévation morale : le sujet doit rayonner sa pensée vers l'extérieur. On peut appeler cet élément désintéressement, pureté, amour pur. Il nous semble que le vocable qui convient le mieux est : altruisme.

5) Les limites extrêmes de la concentration mentale

Ainsi, lorsque la concentration unit ces qualités, elle peut se développer de plus en plus. Que se passe-t-il lorsqu'elle se développe jusqu'aux confins de l'inconnu ?

Si on observe un malade atteint d'hallucinations auditives ou visuelles, on remarque fréquemment l'état intense de concentration sur l'idée obsédante. Un examen du processus d'apparition du phénomène montre en général que la cristallisation est venue se former avant les phénomènes hallucinatoires.

De telle sorte que, aux autres causes d'hallucination déjà connues, poison tel que l'alcool, lésions cérébrales, etc., il est permis de se demander s'il ne faut pas ajouter la concentration mentale.

Ceci paraît confirmé par le fait suivant :

Les mystiques, durant des années, concentrent leur esprit sur les mêmes images ou idées, objets de leur religion. Cette concentration est volontaire et accompagnée des idées les plus élevées. Un phénomène comparable à l'hallucination se produit : la vision. Mais parce que la concentration a été volontaire, le mystique reste, dans une large mesure, maître de sa vision. Parce que la concentration s'est effectuée sur les sujets les plus élevés accessibles à la pensée humaine, la vision déroule sous les yeux du mystique des spectacles grandioses que, dit-il, nul spectacle terrestre ne pourrait égaler.

6) Changement du thème chez un sujet constitutionnellement prédisposé à la mono-idée

Après ces diverses recherches, nous comprendrons mieux cette phrase populaire : “Le génie est proche de la folie.” Oui, la vie de beaucoup de génies est interrompue d'une période de folie : schizophrénie de la puberté chez Balzac. Beaucoup de grands hommes ont un fou dans leur famille : ainsi était le frère de Victor Hugo. Ceci s'explique par le fait que la faculté de concentration mentale, telle que nous l'avons définie, est dans une large mesure héréditaire, tandis que le thème de la concentration ne l'est en aucune façon. Or, l'étude des cas où le sujet a pu passer d'une période de demi-déséquilibre mental à quelques éclairs de génie, *prouve que la faculté de concentration dans la définition que nous en donnons possède une stabilité bien plus grande que le thème de concentration lui-même.*

7) Application thérapeutique

C'est alors que surgit le problème thérapeutique : chez un sujet présentant une idée fixe, comment changer le thème de concentration, comment déplacer l'idée fixe.
Ceci est l'inverse des procédés utilisés habituellement, qui tentent au contraire de s'opposer à la faculté de concentration mentale du sujet et ne peuvent pas, par conséquent, réussir puisqu'elle est constitutionnelle. Par contre, si nous réussissons dans la méthode que nous préconisons, nous pouvons obtenir mieux qu'une guérison. Comment obtenir le déplacement de ce thème de concentration d'un sujet inférieur qui s'est présenté spontanément à l'esprit du malade sur un sujet supérieur qu'il se sera imposé volontairement sur le conseil du psychiatre. C'est la question que nous allons maintenant envisager.

B) Effet des exercices sur les malades

Pour savoir comment obtenir ce déplacement du thème de concentration chez un obsédé, nous allons étudier comment, chez un sujet pathologique de la classe que nous avons définie, réagissent les exercices de concentration.

Cette question doit être divisée ainsi :

Le sujet se soumettra-t-il aux exercices indiqués ?

S'il se soumet aux exercices, quelles modifications surviendront dans son psychisme ?

Quels thèmes de concentration faudra-t-il donner à chaque malade, car si, lors de la description des exercices, nous n'avons donné qu'un exemple général, le nombre des thèmes est infini, leurs effets différents et leurs possibilités d'accaparer la volonté du malade adaptée à chaque cas ?

1°) Le sujet se soumettra-t-il aux exercices indiqués ?

Il nous faut, là, distinguer deux catégories :

a) les malades qui luttent contre eux-mêmes

Chez ceux-là, on pourra obtenir, en général facilement, qu'ils se soumettent aux exercices. Il faut pour cela gagner leur confiance, leur expliquer en détail le mécanisme de l'exercice, et comment il agira sur eux dans le sens où ils le désirent. Il faut que le malade fasse devant le médecin les premiers exercices. Puis, il continuera seul, souvent ce sera irrégulier au début. Soit par négligence de la part du malade ; soit que l'idée obsédante surgisse précisément toujours au moment de l'exercice de concentration et l'entrave.

Si une amélioration de l'état psychique se fait sentir, le malade s'en aperçoit en général rapidement. Alors, il persévère avec davantage d'énergie. C'est le premier élan qui est difficile.
Très souvent, au début, le malade est enthousiasmé par le traitement ; alors, il fait régulièrement les exercices ; puis, une période d'ennui, de dégoût presque, survient : c'est là où il faut savoir encourager avec tact le malade, alterner correctement les périodes de travail et de repos.

Puis, le malade s'habitue à l'exécution régulière : cela devient agréable, mais sans emballement.

C'est à partir de ce moment-là seulement qu'on peut espérer une amélioration véritable et durable.

b) chez les autres malades, il faut souvent user de ruse pour leur faire adopter l'exercice.

Mais il faut remarquer que les malades qui appartiennent au groupe que nous avons envisagé s'adonneront, contrairement à ce que beaucoup pensent à première vue, avec beaucoup d'assiduité aux exercices indiqués.

En effet, par leur structure, par leur hérédité, ces malades sont prédisposés au mono-idéisme. C'est chez eux un besoin inné, et certains ne sont peut-être devenus des déséquilibrés que parce que l'éducation ne leur a jamais offert un thème de concentration suffisamment élevé.

La thérapeutique psychiatrique ordinaire intervient-elle ? C'est trop souvent ordonner par exemple la distraction, les voyages, le travail manuel.

Toutes activités qui veulent d'une part détourner le sujet de sa vie intérieure, en l'appliquant au monde extérieur, d'autre part remplacer une idée fixe, unique, par une succession variée d'images et de concepts.
Toutes actions absolument contraires à la nature de notre malade, à ses goûts profonds. Nous cherchons sans cesse à contrarier sa tendance constitutionnelle et nous nous étonnons de ce qu'il n'applique pas son effort là où nous voudrions, et alors souvent nous le délaissons comme incurable.

Or, avoir une plus grande activité intérieure, avoir “une idée fixe”, c'est être, dans une certaine mesure, supérieur à la foule, c'est être en dehors d'elle, et déjà en quelque chose au-dessus, avoir un point commun avec les grands esprits. Le malade, instinctivement, sait cela, et s'il se considère comme supérieur à son entourage, ce n'est pas seulement son orgueil qui lui insuffle cette idée, comme le pense en général le psychiatre, c'est aussi une conception plus profonde de la vie.

Par les exercices que nous indiquons, nous renforçons au contraire cette tendance du sujet à la vie intérieure. Nous flattons son goût pour le mono-

idéisme ; ces exercices lui plaisent donc puisqu'ils agissent dans le sens de ses capacités, dans le sens de sa structure héréditaire souvent, et parce qu'ils renforcent précisément les qualités par lesquelles notre malade se sent supérieur à la moyenne.

Il ne faut donc pas s'étonner de ce qu'on observe dans ce cas un déplacement progressif du thème de concentration : à la place de l'idée obsédante s'installe l'image, l'idée que le psychiatre a fournie au malade pour base à ses exercices, on pourrait dire, pour employer un langage un peu populaire, “qu'un clou chasse l'autre”. Bien entendu, cela ne se fait pas en un jour, ni un mois, il y aura des périodes d'amélioration, puis de rechutes.

La guérison surviendra peu à peu.

2°) Comment agissent les exercices sur le sujet qui s'y plie ?

Nous venons de dire que le thème de concentration que le malade s'impose tend progressivement à prendre la place de sa mono-idée pathologique. Il n'y aurait certes aucun avantage à cela si certaines modifications ne survenaient en même temps dans ses pensées, ses sentiments, sa volonté.
Or, ces modifications dépendent essentiellement du thème de concentration donné par le psychiatre. Il est bien évident que chaque thème fera naître un sentiment particulier. Certains thèmes, plus que d'autres, peuvent entraîner le sujet à accomplir un acte ou un autre.
Cette question, très complexe, fera l'objet de chapitres ultérieurs et nous nous contenterons de donner maintenant quelques exemples.

Prenons un mélancolique.

Pour commencer, il apprendra à mieux fixer sa pensée sur l'image de la rose choisie lors de la description des exercices.

Avec cette stabilisation de la pensée apparaît déjà un plus grand calme. Puis surviennent les modifications de la sensibilité que nous avons décrites. L'image de la rose fera naître en lui, une joie, une gaîté toujours croissante.

Tout d'abord, l'effet durera le temps de l'exercice seulement. Bientôt, il se prolongera au-delà. À la tristesse constitutionnelle que nulle joie venant

de l'extérieur ne peut chasser commence à s'opposer une force interne, tenace, issue des profondeurs de la pensée et de la volonté du sujet. Alors que les thérapeutiques par la distraction opposent au malade une force centripète, alors que la thérapeutique par le repos laisse à l'idée fixe le champ libre, c'est maintenant une force centrifuge qui, plus interne que la tristesse du malade, va, en rayonnant, tenter de dissiper les noirs nuages qui l'enveloppent, et ceci surtout si au lieu de prendre une rose, thème de concentration général et bon pour tous, nous prenons celui spécialement antagoniste de la tristesse et de la dépression.

Prenons un autre exemple : le cas d'un syndrome de persécution. Nous expliquerons au malade qu'il doit se protéger contre ses persécuteurs. En cela, il sera de notre avis le plus souvent. Nous lui expliquerons alors, sous un prétexte ou un autre, que la meilleure protection possible est cet exercice de concentration.
Il l'admettra en général facilement puisque ces malades croient le plus souvent "aux influences et aux fluides".
Lorsque, depuis quelque temps, l'image sera nette, brillante, le malade accusera de lui-même un mieux. Il dira, l'expérience nous l'a prouvé, qu'on lui en veut moins depuis quelque temps, et son attention se détournera de plus en plus de ses malheurs imaginaires pour se fixer sur l'exercice indiqué. Il se sentira rapidement plus gai, plus joyeux.

Et le cas des hypocondriaques ?

Il existe précisément des thèmes de concentration tout à fait adaptés à leur cas, car ces malades, si l'on peut dire, projettent leurs pensées à l'intérieur de leur corps, ce qui est le sens inverse du mode de pensée habituel. Or, nous verrons, en étudiant les thèmes de concentration, que dans bon nombre d'entre eux, la pensée, la visualisation est placée à l'intérieur du corps du sujet lui-même. Si ceci ne paraît pas très compréhensible maintenant, nous l'exposerons plus longuement par la suite. Il n'en est pas moins vrai que par ces procédés nous exploiterons la direction de pensée propre à l'hypocondriaque. Nous avons donc de grandes chances pour que ces exercices lui plaisent, mais, là encore, le thème sera choisi de telle sorte qu'il fasse naître dans le malade le réconfort et le contentement.

Nous voyons donc quel champ immense s'ouvre à l'exploration psychologique et thérapeutique. Dans les chapitres qui viennent, nous indiquerons seulement quelques-uns des principaux thèmes de concentration.

CHAPITRE XI

LA CONCENTRATION "INTÉRIEURE"

Il est bien évident que les images pouvant servir à ces exercices de concentration sont innombrables. Leur effet varie suivant des règles précises. Par exemple, lorsque l'objet imaginé est de couleur rouge, cet exercice a sur la vie psychique une action tonifiante, excitante. Par contre, la couleur bleue a une action calmante, adoucissante. Mais cette action des couleurs sur le psychisme ayant déjà été étudiée par plusieurs auteurs, nous ne nous y attarderons pas. Nous tenterons seulement d'exposer certains exercices mentaux moins connus.

Nous allons essayer d'en donner progressivement une idée.

Les objets que nous percevons sont à l'extérieur de notre corps, il est bien naturel que, lorsque nous voulons en former l'image mentale, nous localisions cette image, par rapport à notre corps, dans la direction où serait l'objet si nous le regardions réellement. Par exemple, fermons les yeux et imaginons un arbre. Nous le verrons devant nous, en face de nous. De même, nous pouvons nous exercer à l'imaginer à notre droite ou à notre gauche, mais il ne viendrait spontanément à l'idée de personne de l'imaginer derrière lui. Pourtant, celui qui le veut, le peut.
Il est très important de prendre conscience de la possibilité de localiser nos pensées-images, par rapport à notre corps physique, d'arriver à mobiliser ces pensées-images comme nous déplacerions un objet physique, car c'est sur cela que reposent les exercices qui suivent.

En effet, il faut, dans ces exercices, former la pensée-image à l'intérieur de son corps. Ce mode de pensée étant inhabituel, nous allons chercher à nous expliquer plus clairement.
Il faut reprendre l'image visuelle, thème de concentration, la rose par exemple. Image formée par un long travail et qui a ainsi acquis de la précision, de la netteté, en quelque sorte, de la réalité. Spontanément, cette image a toujours été formée devant le regard. Maintenant, il faut s'imaginer qu'elle se rapproche, puis qu'elle touche le front, enfin qu'elle pénètre à l'intérieur du crâne.

Certains n'y réussiront pas d'emblée. Mais avec un peu de persévérance, il deviendra facile de se représenter au milieu de la tête, environ à

l'intersection d'une horizontale passant entre les deux yeux et d'une horizontale perpendiculaire à la première passant à peu près par les oreilles, une fleur. Le calice de cette fleur s'ouvre largement vers le haut. De son centre doit émaner une lumière aussi brillante que possible. Il faut garder cette image suffisamment longtemps sans aller jusqu'à la fatigue.

Certains objecteront que cet exercice est difficile. Quelques exercices personnels convaincront rapidement du contraire. L'habitude prise, ce qui ne demande en général que quelques jours, l'exercice est continué avec facilité, avec un plaisir nouveau. C'est un monde de sensations étranges et inhabituelles que découvre l'expérimentateur et il persévère spontanément. Loin d'être plus difficile que les exercices de concentration précédents, cet exercice est au contraire beaucoup plus facile dès qu'on s'est familiarisé avec lui.

Tout se passe comme si la nature avait construit l'homme pour penser ainsi, mais qu'il ne s'en soit jamais aperçu.

Il est naturel de se demander quels sont les avantages d'une telle technique mentale.

Certains effets de cet exercice seront rapidement expérimentés par le sujet lui-même.

L'intensité de la concentration augmente rapidement, plus rapidement que par aucune autre méthode. Il est bien évident que, par suite, toutes les autres facultés de l'intelligence se développent parallèlement. Tous les avantages décrits lors de l'étude de la concentration mentale sont multipliés lorsque l'objet de concentration est placé dans le corps. Le sujet éprouve toujours davantage l'étrange impression de descendre en lui-même.

De plus, l'image ainsi visualisée dans l'organisme a une action profonde sur lui.

L'action la plus évidente est l'action sur la circulation.

Cette action sur la circulation peut être prouvée lorsque l'image est visualisée par des sujets expérimentés non plus au centre du crâne, mais au centre du thorax, au voisinage du cœur.
Les Yogis de l'Inde utilisent cette technique.

Monsieur le Professeur LAUBRY a montré qu'ils pouvaient à volonté accélérer ou ralentir leur cœur. Bien plus, ils peuvent affaiblir à volonté ses battements au point que le pouls, impalpable à l'artère radiale, soit presque imperceptible à l'humérale. L'électrocardiogramme pratiqué alors montre qu'au lieu du complexe P Q R S T(1), il subsiste seulement une légère fibrillation, seul témoin de l'extraordinaire affaiblissement des contractions.

Ainsi, la visualisation, formation d'une image mentale à l'intérieur du corps, surtout pendant la respiration rythmique, tend à augmenter l'action de la volonté sur cet organe, en même temps qu'il modifie sa circulation.

Mais il reste bien évident que, pour le perfectionnement de l'activité intellectuelle, la visualisation à l'intérieur du cerveau est de beaucoup la plus importante.

Nous ajouterons que les enseignements orientaux considèrent ces exercices de concentration sur des points intérieurs comme la voie par excellence du perfectionnement de l'être. Ils considèrent que c'est en cela que leur culture diffère de la culture de l'Occidental, toute tournée vers l'extérieur. Ils enseignent que la pratique de ces exercices éveille l'intuition et, après un très long travail, les sens supérieurs. Ils veulent parler de ces sens auxquels le Docteur Alexis Carrel fait allusion dans son livre “L'homme, cet inconnu”, ces sens dont la civilisation qui vient aura toujours davantage à s'occuper.

---

1) - Ce complexe est la notation classique de l’onde électrique émise par le cœur pendant la contraction et captée par des électrodes posées sur leur peau. Les mesures sur les Yogis ont été faites par la Doctoresse Brosse, aux Indes, sous la direction du Professeur Laubry.

CHAPITRE XII

LA CONCENTRATION SUPRÊME

Quel est le thème de concentration, de visualisation le plus simple qui puisse être conçu ? Ou au moins vers lequel il faut tendre pour simplifier au maximum le contenu de la vie intérieure.

Ce thème est évidemment le point. Non qu'il soit possible d'imaginer un point, mais il est toujours possible d'imaginer une tache lumineuse toujours plus petite. Rien de plus simple ne peut être pensé. C'est pourquoi certains auront plus de facilité dès le début à prendre un point lumineux comme thème de concentration. Les autres en tout cas devront le prendre un jour, car cet exercice plus que tout autre permet de fortifier la vie intérieure.

Étudions les descriptions de ceux qui l'ont expérimenté pendant des années ; nul n'est contraint de les croire, mais chacun peut s'engager dans cette voie et vérifier par lui-même l'exactitude de ces observations.

Ils affirment que celui qui s'efforce de visualiser un point lumineux aussi petit que possible le voit bientôt entouré d'une auréole brillante. D'autant plus minuscule est l'image du point central, d'autant plus croît la lumière qui en rayonne.
Il faut bien dissocier ces deux phénomènes : l'effort volontaire, création du point ; la conséquence perçue passivement : l'extension autour du point de concentration de la lumière visualisée. Ainsi, plus l'expérimentateur marche volontairement vers l'infiniment petit, plus sa pensée en retour s'étend vers l'infiniment grand.

L'intensité de ces phénomènes est maximum lorsque le point lumineux visualisé est localisé au centre du crâne ou au centre du thorax.
Bientôt, l'effet dépasse une simple action intellectuelle ; il se fait sentir sur la sensibilité. Ce sont les réactions que nous avons étudiées de la concentration mentale sur la sensibilité, mais très amplifiées lorsque le thème choisi est le plus simple qui puisse être conçu : le point.
Un intérêt croissant pour ce travail naît dans le chercheur qui réalise que là est la joie, là est la Paix ; il comprend pourquoi il ne faut s'attacher à rien ici-bas.

Bientôt, les événements réagissent sur lui tout différemment : sous chaque mal, chaque douleur, il voit le bien en gestation et cela lui procure une joie ; il comprend que notre bonheur ou malheur ne dépend en rien des conditions extérieures, contrairement aux préjugés de la foule, mais uniquement de conditions intérieures, et il pressent de la profondeur de cet enseignement du maître Peter Deunov : “On se libère par l'intérieur”.

Plus tard survient le stade nommé par la philosophie orientale “identification” : le sujet a la sensation d'être devenu lui-même ce point lumineux et de rayonner cette lumière intérieure. Il y a identité, fusion entre le moi et le thème de concentration. Ces états sont difficiles à concevoir. C'est alors seulement que le sujet est concentré dans toute la profondeur du terme : un avec son centre (le point visualisé).

On peut dire alors que le sujet a établi une homologie entre son moi et le Soleil : il est devenu un petit foyer de lumière spirituelle qui rayonne sur le monde.

En ce sens, il a trouvé son Dieu en lui, comme l'entendait Zarathoustra, qui enseignait que Dieu est un soleil spirituel qui est dans les mondes spirituels l'homologue de ce qu'est le soleil physique dans l'univers physique.

Zarathoustra faisait de la lumière l'état primordial de toute chose. Pour lui, le but de la vie sur terre était la domination de la matière par l'esprit.

Or, il est instructif d'observer dans la vie moderne le retour des mêmes idées. Notre science fait de la lumière une vibration électromagnétique ; laquelle électricité est à la base de la structure et de l'équilibre de toute molécule. Quant à l'idée fondamentale qui dirige nos civilisations modernes, que nous pourrions appeler “mécanisées“, c'est dans l'ensemble l'utilisation et la domination des forces naturelles par l'intelligence humaine. Et le goût croissant de la vie dans la nature et des bains de soleil représente lui aussi un retour vers le culte du Soleil.

Ainsi, dans la civilisation qui naît reviennent les grandes idées de la civilisation de Zarathoustra, mais en y ajoutant tout l'acquit matériel et philosophique des siècles écoulés depuis, au centre duquel se place le Christ.
Quant à l'identité entre le Dieu intérieur et la lumière obtenue par concentration mentale, on peut la retrouver exposée par tous les

fondateurs de religion si, dépouillant les textes de toute interprétation secondaire, on les reprend au pied de la lettre. Car Moïse a dit : “Dieu est un feu dévorant”, Mahomet : “Imagine-toi Dieu comme une lumière dans la lumière”.

Et le plus grand des évangélistes a presque commencé ainsi : “… en Lui était la vie et la vie était la Lumière des hommes”.

CHAPITRE XIII

LA PERCEPTION DU PRANÂ

Nous avons décrit les méthodes et les buts physiologiques de la respiration rythmée. À notre époque où les moyens de communication, la presse, la T.S.F. ont provoqué un colossal brassage des cultures humaines, nul n'ignore plus que ces exercices de respiration sont pratiqués par les Orientaux dans des buts de culture psychologique et spirituelle.

Une étude de ces aspects sera l'œuvre de la civilisation de demain. Car il résultera précisément de ce formidable brassage des civilisations que le meilleur de chacune sera sauvé et germera. Ici, nous nous contenterons d'étudier l'aspect intérieur subjectif des premières expériences psychiques dues à la respiration rythmée.
En effet, pour l'Oriental, la respiration suivant les modes que nous avons décrits mobilise une énergie ordinairement non perçue – le pranâ – qui peut devenir accessible à la conscience.

Nous ne traiterons pas ici des preuves objectives de l'existence du pranâ, mais des aspects subjectifs sous lesquels il se présente.
Pour cela, il faut savoir que les exercices de perception du pranâ, ou pranâ-yama, sont extraits d'une vaste science que ses adeptes considèrent comme une superscience : le YOGA.

Trois principes du Yoga sont indispensables à connaître pour comprendre le mécanisme du pranâ-yama, c'est-à-dire des exercices qui conduisent à la perception subjective du pranâ :

1° L'un des buts essentiels du Yoga est l'intensification des états de conscience ;

2° Concentrer vers un point l'image mentale d'une sensation a pour résultat d'augmenter la sensation envisagée ; nous allons revenir sur ce sujet ;

3° L'évolution des êtres se fait en développant d'une façon équilibrée le pôle collectif et le pôle individuel, la communion entre les êtres avec la conservation de leur originalité.

Or, le pranâ-yama ayant pour but de conduire à la perception d'un “souffle spirituel”, il résulte des principes du Yoga que :

1° La perception du pranâ est une exagération tendant vers l'infini des sensations habituelles dues au souffle, à la respiration.

2° Que cette exagération des sensations du souffle est obtenue principalement en portant la pensée sur un point où le souffle est imaginé.

3° Qu'en raison du principe de différenciation des êtres, les exercices visant à ce but sont, non seulement très variés, *mais, même individuels,* bien que reposant sur des principes généraux communs.

Ayant compris ces bases rationnelles du pranâ-yama, on s'explique l'extraordinaire diversité, sur fond commun, des exercices mentaux recommandés pendant les exercices respiratoires du Yoga.

Il apparaît alors d'une façon simple et évidente, une classification reposant sur une base physiologique des exercices mentaux associés aux exercices respiratoires.

En effet, ces exercices mentaux consistent en l'exaltation d'un des aspects de la perception du souffle.

Lorsque le Yoga parle de conduire ses disciples par exemple à la perception d'une lumière psychique, la chose est relativement simple à comprendre sinon à réaliser, car la perception de la lumière est une sensation pleinement consciente et en quelque sorte bien définie dans la vie subjective.

Mais il n'en est pas de même lorsque le Yoga prétend nous conduire à la perception d'un “souffle spirituel”, car la perception du souffle physique est une sensation complexe et, de plus, à la lisière de la conscience.
Nous remarquerons tout d'abord que de même que la respiration est ordinairement involontaire, mais peut devenir volontaire, de même les perceptions internes relatives à l'irruption de l'air dans les poumons sont habituellement inconscientes, mais peuvent, par l'attention, devenir momentanément conscientes.
Le premier exercice, sur l'échelle du pranâ-yama, consistera à porter attention aux sensations internes dues à l'air circulant dans le nez, les bronches, le thorax.

Il nous conduira à analyser l'ensemble complexe des sensations dues à l'acte respiratoire, qui embrasse à peu près tous les organes des sens et que nous pouvons décomposer sommairement ainsi :

A) Sensations cénesthésiques liées à la dilatation de la poitrine, puis rétrécissement du thorax.

Ces sensations elles-mêmes sont complexes : articulations costo-vertébrales, costo-lombaires, costo-chondro-sternales, muscles intercostaux et autres, ligaments variés ; chacun de ces éléments concourt à une sensation où l'impression de dilatation reste la dominante.

B) Sensation d'élévation des côtes supérieures et des clavicules, liée en particulier à la construction du sterno-cléïdo-occipito-mastoïdien.

C) Mouvement opposé du diaphragme qui, s'il n'est pas directement conscient, se manifeste à la conscience par un ensemble de sensations diffuses, dues à la compression légère des organes abdominaux et la poussée vers l'avant des muscles abdominaux.

À noter que les mouvements du diaphragme sont opposés à ceux des côtes supérieures : il s'abaisse quand les côtes s'élèvent vice-versa.

D) Sensation de chaud ou de froid prédominant vers l'orifice des narines.

E) Sensations tactiles : mouvements des cils vibratiles de la muqueuse nasale, de la trachée et des bronches, qui donnent la sensation du mouvement de l'air entrant et sortant.

F) Sensation de légères pressions à l'inspiration dans le fond des fosses nasales, c'est-à-dire contre la paroi antérieure du sinus sphénoïdal où l'air, attiré horizontalement, se heurte en tourbillonnant et est rejeté vers la glotte.

G) Une sensation de vide intrathoracique à l'inspiration, sensation très difficile à analyser, dans laquelle il est possible que des tractions sur cet organe ultra-sensible qu'est la plèvre jouent un rôle ; peut-être aussi les variations de la pression capillaire locale, et de la pression intracérébrale lorsque la respiration est rapide.

Cette sensation de vide à l'inspiration se change en une sensation de légère compression à l'expiration, mais cette dernière est moins nette.

H) Un léger bruissement dès que la respiration est un peu rapide, bruissement produit principalement par le choc de l'air dans la complexité des cornets et des sinus.

Enfin, occasionnellement :

I) L'odeur mêlée à l'air

J) Un brouillard de condensation qui peut rendre le gaz à l'expiration.
Comme nous le disions, la sensation subjective produite par la respiration est très complexe et intéresse tous les organes des sens.

Or, celui qui a parcouru quelques ouvrages de Yoga est s'est un peu entraîné remarquera facilement que chaque exercice mental du pranâ-yama consiste à ramener à un point l'une des sensations envisagées ci-dessus, chacun choisissant selon son originalité et les besoins du moment l'exercice qui lui convient. Nous pouvons reprendre chaque sensation élémentaire de la respiration et en déduire un des exercices classiques :

A) Concentration de la pensée sur un point qui se dilate à l'inspiration et se contracte à l'expiration, suivant ainsi le mouvement des côtes moyennes.

B) Concentration de la pensée sur un point qui part de la base de la colonne vertébrale, s'élève jusqu'au sommet du crâne pendant l'inspiration, et redescend à l'expiration, suivant le mouvement des côtes supérieures et des sommets des poumons.

C) Concentration de la pensée sur un point qui suit les mouvements inverses, s'abaissant dans l'inspiration, s'élevant pendant l'expiration, suivant ainsi les mouvements du diaphragme.
Lorsque la concentration sur un point est trop difficile, c'est une lettre ou un symbole géométrique simple qui le remplace, s'élève ou s'abaisse, se dilate ou se contracte.

D) Concentration sur l'idée d'un point froid à l'inspiration, chaud à l'expiration, qui lui aussi peut être soumis au même mouvement que précédemment.

E) Ceci nous amène à la sensation physique due à la pression de l'air sur la paroi du sinus sphénoïdal ; donc sous la glande hypophyse. Dans beaucoup d'exercices donnés par les maîtres spirituels hindous, tout se passe comme si, à l'inspiration, l'air physique et l'air spirituel pénétraient en même temps, et qu'à l'expiration, ils soient dissociés sous l'hypophyse, là où il est possible de percevoir le choc de l'air dans le fond des fosses nasales : alors que l'air physique est rejeté à l'extérieur par le nez, l'air spirituel bifurque, traverse le sinus sphénoïdal, l'hypophyse, l'encéphale, puis est rejeté par le sommet du crâne. D'où la visualisation d'un centre psychique dont la racine est à l'hypophyse et qui s'épanouit vers le haut.

Il nous reste à étudier les aspects du souffle les plus minimes au point de vue physique, sensations de bruissement, et même de dépression, de vide. En raison de l'antagonisme entre esprit et matière, ces sensations physiquement infimes sont les plus importantes au point de vue spirituel.

F) Sensation d'un souffle passant par un orifice ponctiforme

Cet orifice ponctiforme est situé le plus souvent sur le nombril.

En effet, c'est par le nombril qu'entre l'oxygène chez le fœtus et que sort le gaz carbonique. Or, les organes ayant eu une grande activité chez le fœtus, mais devenus par la suite un simple souvenir de l'évolution, paraissent gagner en importance sur le plan spirituel ce qu'ils ont perdu sur le plan physique, s'il faut en croire le rôle primordial que leur confèrent les techniques de développement spirituel.

C'est pourquoi l'orifice ponctiforme par où passe le souffle est aussi fréquemment localisé au-dessus de la glande pinéale, là où il existait dans les temps passés un orifice pour l'œil pinéal : l'air expiré se divise en deux lorsqu'il heurte le sinus sphénoïdal, la partie matérielle était rejetée à 90° vers l'avant, la composante spirituelle de l'air continuant en ligne droite vers le haut.

G) L'onde porteuse de deux secondes et sa modulation respiratoire

Le souffle est imaginé comme étant constitué par de petits nuages lumineux *(*v. t. II de : *Expériences initiatiques)* ou courants de pensée, qui peuvent être considérés comme une forme élémentaire de la pensée. La respiration spirituelle se fait par un orifice ponctiforme.

La concentration peut être pratiquée sous deux formes :

1° Soit par analogie avec la circulation d'air à l'intérieur de l'organisme, le point de concentration se dilate pendant l'inspiration en un vaste nuage qui rejoint l'infini, et se contracte pendant l'expiration.
2° Soit par analogie avec la circulation d'air extérieure à l'organisme, un point qui se dilate pendant l'expiration, qui rejette l'air vers l'infiniment lointain, et se contracte pendant l'inspiration.

3° Enfin, avec un peu d'entraînement, on associera à ces deux formes : pendant les lentes respirations, l'air spirituel (nuage lumineux imaginé) pulse rapidement, sur le rythme de deux secondes, tant pendant l'inspiration que l'expiration que pendant les rétentions.

En effet, la synchrophonie et la cervoscopie ont mis en évidence l'immense importance du rythme de deux secondes pour l'éveil des facultés supérieures, aussi bien intellectuelles que morales et spirituelles, psychiques.

Le rythme doit donc sous-tendre tous les exercices de concentration, surtout pendant les respirations, et encore plus durant les longues rétentions.

La modalité d'application de ce rythme est d'importance secondaire, car l'imagination de chacun lui suggère ce qui est adapté à sa nature, pour un exercice considéré. Par exemple, pendant l'inspiration, le nuage lumineux imaginé un peu devant le front sera volontairement condensé en un point situé entre les deux yeux ; pendant la seconde suivante, il se dilatera à l'intérieur du cerveau ; le mouvement inverse servira de thème de concentration pendant l'expiration. Ainsi, le centre spirituel, ou chacra situé à fleur de peau, devient le point de renversement entre l'intérieur et l'extérieur. Pendant la longue rétention, il ne cessera, par exemple, d'osciller de droite à gauche sur le même rythme, ou d'augmenter de volume pendant une seconde et de diminuer la seconde suivante. Ce procédé, d'ailleurs, facilite le comptage des secondes qui mesurent la durée des temps respiratoires.

On peut également se représenter le point de concentration qui, montant et descendant avec le souffle comme nous l'avons dit, oscille en même temps de droite à gauche sur le rythme de deux secondes, tant à l'intérieur du corps qu'à l'extérieur.

H) Tous ces exercices sont synthétisés dans le plus simple de tous, qui est le plus puissant : la respiration en quatre temps égaux. Pendant la rétention poumons pleins, l'esprit reste concentré sur le limité et le défini (par exemple une sphère dans le thorax, toujours pulsante sur le rythme de deux secondes), pendant la rétention à vide, l'illimité et l'indéfini (l'infiniment lointain).

On remarquera dans cet exercice *la stricte égalité entre les temps d'efforts et de repos, d'immobilité et de mouvement.*

La règle de l'égalité entre les temps d'effort et de repos doit être respectée aussi souvent que possible. Tout se passe comme si, au cours des exercices de pensée rythmée, qui engendrent, nous l'avons vu, une grande onde électroencéphalographique sinusoïdale, *la moitié de la sinusoïde au-dessus de l'axe se déroulait dans le subconscient et correspondait au temps de repos.*

Ainsi, en respectant autant que faire se peut la loi de l'égalité entre le temps d'effort et le temps de repos, on crée les conditions d'une activité cérébrale sur laquelle la persévérance est la plus facile ; ce rythme dans la concentration procure, en outre, une croissance continue de l'intensité de la conscience.

Nous décrirons maintenant trois modes de concentration qui constituent des étapes au-delà du pranâyama.

1° Le vide solaire

L'occultisme attribue la plus haute importance aux sensations de vide associées d'ailleurs aux sensations de tension et de force. Il y a là quelque chose qui choque le débutant : comment la plénitude de l'esprit peut-elle être obtenue par la recherche d'un certain vide ?

Il faut comprendre que le vide recherché est de nature solaire. Il y a déjà plus de cinquante ans que Rudolph Steiner a écrit à peu près ceci : le soleil n'est pas proprement parler un “corps” céleste, mais au contraire un plus grand vide dans l'espace intersidéral, considéré alors comme vide.
Or, depuis, l'astronomie a prouvé tout d'abord que l'espace intersidéral n'est pas tellement vide de matière qu'on le croyait, qu'il contient plusieurs molécules de divers corps au mètre cube, molécules qui subsistent d'une

façon relativement très stable ; d'autre part, que l'origine de l'énergie radiante lumineuse et calorique solaire est la désintégration atomique ; en effet, la pression formidable de la matière dont le soleil est constitué aboutit à ce paradoxe qu'en son centre la *matière s'y détruit elle-même.* D'abord, les atomes perdent leurs électrons périphériques en raison de la chaleur intense ou agitation moléculaire qui produit des heurts entre molécules. Or, cette chaleur résulte de la très forte pression qui règne au centre du soleil. Lorsque la plus petite molécule perd ses électrons, elle passe, toutes proportions gardées, du volume de la place de la Concorde à celui d'une orange au centre de cette place. Mais cela ne suffit pas, les noyaux – orange – qui restent pourtant très distants les uns des autres, en raison de leur choc perpétuel les uns contre les autres, arrivent à se heurter si violemment qu'ils éclatent avec libération d'énergie. C'est la désintégration atomique au centre du soleil.

Qu'est-ce donc qu'un lieu où non seulement il n'y a plus de matière sous la forme que nous lui connaissons – atomes avec électrons –, mais où même on ne peut mettre la plus petite parcelle de matière sans qu'immédiatement elle éclate ? Qu'est-ce donc si ce n'est qu'une sorte de vide de matière, mais plein d'énergies, tellement plein qu'il en déborde.

Le vide intersidéral est déjà un vide relatif par rapport à notre terre, mais beaucoup plus plein d'énergie que notre planète : radiations ultraviolettes, rayons cosmiques, flux d'électrons.

Le centre du soleil est un super-vide, encore plus vide de matière, mais plus empli d'énergie que le vide intersidéral, puisqu'il détruit toute matière, ce que le vide intersidéral ne saurait faire.

Or, depuis l'aube des temps historiques, les sages tibétains ont toujours considéré la “doctrine du vide” comme la plus élevée. Ils ont décrit de nombreux exercices mentaux qui doivent conduire à un “vide mental”.

Le nom seul rebute l'étudiant occidental, qui confond vide avec perte de conscience. Or, il s'agit au contraire de créer un état d'hyperconscience solaire et cet état est intimement lié à la respiration rythmée : il se produit de lui-même si, pendant la respiration, l'esprit reste fixé en un point à l'intérieur du corps. Une sensation particulière de “creux” se produit. Ce n'est pas du tout une absence de pensée que ce vide mental, mais quelque chose qu'il faut avoir vécu pour bien saisir, une sorte de sensation intense de cavitation[1].

Autour de cette perception de vide, de cavité, par contraste, on perçoit la “matière spirituelle”, ce que l'on appelle souvent “les fluides”. Mais de même que c'est la recherche de la lumière spirituelle qui nous conduit à la vision des objets ou êtres qui peuplent ce monde, de même c'est la recherche du vide mental qui nous amène à percevoir les matières, la substance des plans formant l'autre monde et les fluides des êtres qui l'habitent.

L'analogie entre la fonction respiratoire de notre organisme et la fonction solaire dans le système astronomique auquel nous appartenons est encore bien plus évidente par l'étude des renseignements fournis grâce aux satellites artificiels.

On appelle maintenant “Vents solaires”, un ensemble de particules éjectées par le soleil périodiquement, ensemble qui dépasse en intensité des milliers de fois tout ce qui avait été prévu ; ces particules se meuvent à des vitesses de 1 500 km/s à travers tout le système solaire, formant des tempêtes et des tourbillons(2). Ce que l'astronomie appelle “Vent solaire”, si l'on tient compte de toutes les autres analogies entre le cycle d'une étoile et le cycle d'un être vivant(3), nous pouvons l'appeler “souffle” ou “Respiration” du soleil. Ainsi est soulignée l'identité morphologique entre le “pranayamâ” (entraînement à la respiration spirituelle des hindous) et les grands courants d'échange de particules du système solaire.

2° La tension ponctiforme

Une remarque fondamentale s'impose : nous avons dit que le vide centro-solaire provient de la formidable pression qui y règne.

Or, l'essentiel du Yoga consiste à créer dans sa conscience une image aussi intense que possible du soleil. Quel peut-être l'équivalent psychique de cette pression solaire ?
On le trouve dans les exercices de tension statique qui sont souvent associés aux exercices respiratoires : les groupes de muscles antagonistes

---

1) - La cavitation est la formation de cavités au sein d'une masse sous l'influence d'un rayonnement, en général ultra-son. Rien ne s'applique mieux à la sensation psychique qui naît par l'emploi de rythmes intérieurs.
2) - Voir Science et Avenir, n°192.1)
3) - Voir La vie sur les Astres, théories mécanistes de la reproduction.

sont contractés simultanément, de telle sorte qu'aucun mouvement ne se produise. Ces contractions statiques intéressent, suivant les exercices, tous les muscles du corps ou quelques-uns seulement.
Ensuite, l'exercice doit être purement mental. Mais cela sera extrêmement difficile, voire quasi impossible, sans cette clé de tout le yoga qui consiste à ramener à un point une image mentale : il s'agit de contracter en esprit un muscle très petit, asymptote à un point.

Expliquons cet autre exercice capital, mais subtil à saisir :

Je serre mon poing, réellement, physiquement, puis je le relâche. Je recommence l'exercice seulement en pensée, m'imaginant occupé à serrer le poing.

Puis, je recommence cet exercice, physiquement d'abord ; ensuite, en imaginant une main de plus en plus petite chaque fois que je serre le poing en pensée.

Lorsqu'elle est devenue si petite qu'il ne subsiste plus qu'une sensation de tension, l'impression mentale d'un petit groupe de muscles qui se contracte, je place cette tension sur un des chacras ou centres de force – au cœur, au nombril ou à la pinéale – qui sert de support à la méditation dans le développement spirituel.

Celui qui voudra bien se donner la peine de faire l'expérience remarquera vite les liens intimes qui existent entre cette sensation de tension et celle de vide mental : cette dernière succède immédiatement à la sensation de tension — processus en tout point analogue à celui qui, par la pression au centre du soleil, y détruit la matière libérant l'énergie radiante.
Voici donc décrit l'essentiel du processus qui conduit à la formation d'un point de concentration, véritable soleil intérieur, processus lié pour le Yogi au vide mental.

3° L'amélioration du travail par la répétition concomitante de “OM”

Reste maintenant, pour terminer l'analyse de la sensation d'air spirituel ou Pranâ, l'étude du bruissement que fait l'air inhalé et exhalé dans la poitrine.

Une des règles du Yoga consiste à tourner l'attention de l'adepte vers des activités physiologiques ou psychologiques ordinairement inconscientes ou subconscientes. Ainsi, le sang circulant produit un certain bruit dans les capillaires. La circulation étant un phénomène commun à tous les êtres vivants, et en quelque sorte l'acte central de leur vie physique, l'audition de ce son possède une haute valeur mystique. Or, elle est facilement obtenue en fermant les oreilles avec les pouces.

De même, le bruissement de l'air dans les poumons. Mais ici, le côté physique de l'exercice a peu d'importance par rapport à son aspect spirituel.

En effet, pour le Yogi, lorsque l'air spirituel ou Pranâ circule à travers les fins canaux du corps subtil, il y rend un certain son, sorte de tonique fondamentale de la nature ; ce son est “OM”.

Nous avons déjà analysé “OM” du point de vue des polarités et montré qu'il représente tous les couples de forces(1). Nous ne reviendrons pas ici, après les raisons phonétiques, physiques, biologiques, géométriques, astronomiques qui nous ont conduits à admettre que “OM” est un son en dehors des langages humains, qu'il est la clé de voûte d'une sorte de langage naturel ; on pourrait dire le nom de la divinité dans le langage de la nature.

Mais nous ajouterons, par contre, quelques considérations nouvelles au sujet de “OM” :

Tout d'abord, au sujet de la prononciation. Ce son débute par un “O” franc, la bouche en cercle ; puis, en fermant lentement et progressivement la bouche, il se termine par la vibration nasale et frontale qui est prolongée un instant. C'est cette dernière qu'on représente par la lettre M.

Il est, dès lors, évident que le groupement de lettres “OM” ne représente pas exactement le son que nous tentons de décrire, puisque celui-ci est un continuum qui va de la lettre O à la vibration nasale obtenue bouche close. Il est également évident qu'entre le O et le M existe un son intermédiaire qui n'est représenté dans aucun alphabet actuel par un signe.

---

1) - Se reporter à *LES HOMOLOGIES ou la lumière de l'Asie devant la science* Éd. Phosphénisme, Extériorisation du moi par l’exercice oculaire et suiv. et *Expériences initiatiques*, t. III.

En attendant de combler cette grave lacune de l'écriture, nous proposons d'écrire OM ainsi : O → M, où la flèche indique le passage progressif du O vers le M, et rappelle la nécessité de prononcer ce son autrement que OM.
Écrire O → M possède un autre immense avantage : O → M représente le nom de la divinité dans le langage de la nature. O → M possède un aspect ternaire très marqué. Or, la valeur du ternaire dans la création est apparue depuis les temps les plus reculés. D'où d'innombrables tentatives d'analogie entre O → M et les différents ternaires envisagés soit métaphysiques, soit naturels.
C'est pour que la transcription de OM puisse sans doute cadrer avec l'analyse métaphysique du ternaire qu'on le trouve très souvent écrit AUM ; dans AUM, AU = O déjà en sanscrit.
Mais une erreur très grave s'est glissée dans la prononciation de la transcription : il est arrivé, à notre époque, que plusieurs publications présentent ce son comme si sa prononciation était A-OU-M. C'est une faute qui n'est due qu'à un jeu d'écritures, aux difficultés de transcription du son O → M. L'analyse analogique montre que A-OU-M ne repose sur rien de naturel phonétiquement ni biologiquement. Les meilleures traditions orales du Yoga ainsi que les écrits nous confirment que le son fondamental qui sert de thème de concentration est bien O → M et non A-OU-M. Nous citerons à l'appui l'opinion du Swami Siddheswarânanda, dont nous partageons pleinement le point de vue sur la question, et celui de notre propre Maître Arthème Galip.

Ayant ainsi précisé que le son A-OU-M n'existe pas en tant que thème de concentration rationnelle et traditionnelle, comment le son O → M est-il utilisé lorsqu'il est associé mentalement à la respiration ?

Il existe une analogie entre O → M et la respiration que l'on peut transcrire ainsi :

O est l'analogue de l'inspiration ;
→ est l'analogue de la rétention ;
M est l'analogue de l'expiration.

Il en résulte que c'est un excellent exercice de prononcer le O mentalement pendant l'inspiration, et ainsi de suite, mais ce n'est nullement la seule possibilité.
Grouper quatre petits triangles équilatéraux permet de former un grand triangle.

Il y a bien des phénomènes semblables en biologie. Ainsi, le sommeil est dans l'ensemble une “expiration” puisque pour l'occultiste : l'esprit se détache du corps. Or, si le dormeur respire pendant tout son sommeil, néanmoins chacune de ses expirations est plus longue par rapport à l'inspiration que pendant l'état de veille.

D'une façon comparable, il est à noter que les échanges respiratoires augmentent jusqu'à trente ans environ, diminuent ensuite. La vie commence à la naissance par une inspiration, se termine à la mort par une expiration. La vie dans son ensemble, à ce point de vue, n'est donc qu'une sorte de longue inspiration de la naissance à trente ans, une longue expiration de trente ans à la mort. Or, l'ensemble de la vie est une succession rapide d'inspirations et d'expirations.

Dans ces trois exemples, on voit que la partie est l'image du tout, structure très fréquente dans la nature et dont la science à venir précisera les modalités.

Il nous suffit, pour le moment, de connaître qu'on respectera dans sa vie intérieure, cette structure analogique de la création si, tout en tenant compte qu'à chaque partie de O → M correspond un temps respiratoire, on répète un grand nombre de fois mentalement, le verbe O → M sur chaque respiration.

Cela dispensera du travail fastidieux de compter, chaque O → M correspondant par exemple à trois ou six secondes, ou mieux, pulsations cardiaques. Avec les rythmes 6-3-6 ou 12-6-12, ou 18-9-18, c'est facilement réalisable, ainsi chacun pourra choisir le rythme qui lui conviendra le mieux et le varier.

On pourra parfaire cet exercice en donnant plus fortement l'accent sur le “O” pendant l'inspiration, au contraire sur le “M” pendant l'expiration.

Décrire le but et les effets de la répétition intérieure de “O → M serait un travail infini par essence. D'autre part, on ne peut prédire à chacun les effets particuliers qui se produiront pour lui et spécifiquement pour lui seul. Car répéter “O → M” mentalement, c'est allumer un soleil dans l'énorme masse subconsciente et inconsciente que représente la majeure partie de notre être éternel. Nul d'entre nous ne peut connaître les bonnes graines qu'il a semées en lui dans le passé et qui attendent pour germer le lever du soleil intérieur.

Parmi les premiers effets les plus fréquemment cités, nous noterons un sentiment de paix, non pas une fausse paix par absence de combativité, non pas un abandon passif, mais un sentiment de paix rayonnante et organisatrice. Cela est dû sans doute à la réorganisation des couches semi-conscientes du psychisme par l'effet de la vibration régulière.

Nous noterons également des sentiments très particuliers : l'impression parfois, en quelque sorte, de se réveiller et de voir clair en sa vie même pour l'homme le plus actif et le plus lucide ; l'impression que le tourbillon des sentiments inférieurs nous a masqué maintes et maintes fois des évidences premières qu'il eût été très utile de reconnaître pour la conduite de notre vie. Ainsi, des solutions simples, lumineuses et naturelles, nous apparaissent dans bien des cas où nous nous heurtions à des contradictions devant les problèmes de la vie courante. Cet effet est dû au regroupement des idées suivant leurs polarités naturelles, le “O” et le “M” représentant en toutes choses, et en particulier dans notre monde mental, les polarités élémentaires.

Citons encore une sensation d'absorption progressive de la vie mentale dans la répétition de ce son, comme si nous passions une éponge sur le tableau de notre conscience. Par exemple, si un soir nous nous couchons agités par les flots irréguliers de la pensée mouvante, nul effort, nulle tension particulière pour la répétition mentale de “OM” et, après un temps variant du quart d'heure à l'heure, on s'aperçoit avec une sensation de libération intérieure qu'on s'est complètement absorbé dans les flots réguliers du Verbe divin.

On peut dire aussi que l'union du O et du M représente la jonction de tous les pôles complémentaires, la répétition de “OM” aide à résoudre toutes questions que l'on se pose, la solution étant complémentaire de la question.
Mais il y a une expérience bien facile pour toux ceux qui voudront s'en donner la peine : lorsque la répétition intérieure du “OM” pendant la respiration sera devenue assez habituelle, il sera très facile de pratiquer cette répétition intérieure sans rythme respiratoire particulier durant la journée. Ce sera tout d'abord pendant des périodes de faibles activités : promenades, repas, attentes ; puis pendant des travaux manuels ; *enfin et surtout, pendant des activités intellectuelles.*

Si incroyable et absurde que cela puisse paraître à première vue, l'expérimentateur se rendra bien vite compte que tout ce qu'il fait en

répétant “OM” est un peu mieux fait. Cette amélioration du travail par la répétition intérieure du Verbe “OM” est due à ce que celle-ci favorise considérablement la fixation de l'attention ; sans doute aussi à un éveil particulier du sens de l'intuition par une harmonisation de notre être avec le milieu ambiant du moment.

Il semble que le langage intérieur possède deux pouvoirs ; le stade actuel de l'évolution n'a su en utiliser qu'un : le *pouvoir né de la multiplication du nombre des mots* d'où découle la faculté d'améliorer les associations d'idées chez un même individu et les échanges d'idées entre les êtres.

Mais bien des faits tendent à indiquer qu'il existe un autre sens dans lequel le langage intérieur peut se développer : *c'est le pouvoir qui résulte de la répétition du même mot,* répétition régulière d'un son choisi durant un certain temps chaque jour. Cet entraînement, continué pendant des années, fait naître des pouvoirs considérés comme “mystiques” ou “pouvoirs du Verbe Créateur”. Trop peu ont fait l'expérience, ce qui a empêché la science d'en faire une étude systématique. Mais l'époque est venue d'une investigation sérieuse de ces choses.

Nous avons connu à Berck un guérisseur mystique(1) doué incontestablement d'une clairvoyance très précise. Le lieu n'est pas ici de discuter la possibilité de ces phénomènes, mais d'étudier les méthodes. C'était un guérisseur chrétien, mais très réticent sur les traditions qu'il appliquait. Il a fini par expliquer que c'est en répétant le nom d'un saint qu'il obtenait ces phénomènes, mais qu'il avait fallu le répéter pendant de

---

1) - Ce guérisseur était appelé dans la région le “Père Pentier”. Physiquement, véritable colosse, d'allure presque terrifiante, on était frappé dès les premières paroles par le contraste entre la finesse de sa pensée et la rugosité de son aspect physique. Il habitait une maison de pêcheur dans la grande rue de Berckville sur la droite en montant, maison qui a été détruite depuis. Marin, il avait beaucoup voyagé. Pourtant, d'après sa famille, ce n'est pas dans un pays lointain qu'il avait acquis ses pouvoirs, mais auprès de son père qui en possédait de semblables.

D'après lui-même, son don de voyance ne se manifesta pendant longtemps qu'en mer ; à la mort de son père seulement, cette faculté devint définitive, comme si des éléments, évolués dans le corps éthérique de son père durant toute une vie d'entraînements mystique, s'étaient incorporés à notre voyant lors de la désintégration du corps éthérique paternel.

Quoique vivant dans un milieu très catholique, aux manifestations extérieures duquel il se pliait, il confia à ses amis au sujet de l'Évangile que “Là où il y en avait pour quatre

très nombreuses années, pour que commencent à surgir la clairvoyance et les guérisons mystiques.

Or, d'une étude comparée de ces phénomènes, il ne nous semble pas que ce soit tel ou tel saint qui agisse, mais *la répétition extraordinairement persévérante* du même son et, au-dessus de tous les sons utilisables pour des raisons d'ordre géométrique et biologique, que nous avons étudiés en détail dans notre ouvrage sur les Homologies, il faut placer le Verbe “O — M”[1].
Nous avons cité volontairement ici le cas d'un mystique chrétien, car une synthèse des religions tend à se faire d'elle-même sur notre planète à l'heure actuelle, par suite de la coalescence de multiples tendances et philosophies.
La religion chrétienne et le Yoga, racine des religions orientales, sont complémentaires l'une de l'autre, comme respiration et digestion. L'acte

_____

sous, l'Église en avait laissé pour deux sous”, et il admettait que la loi de réincarnation était clairement indiquée dans l'Évangile.

Il nous donna quelques preuves de sa clairvoyance. Ce fut le seul qui nous prédit exactement la guerre de 1939, à une époque où nous ne croyons pas à la guerre, et nous annonça que nous serions mobilisés en Algérie, ce qui fut exact, ce que rien ne pouvait alors laisser supposer.

L'ayant interrogé au sujet des exercices, il appela “diable” l'exercice de balancement de la tête avec violent choc postérieur, que nous pratiquions alors avec exagération. Bien plus tard, nous avons observé que ce mouvement qui fait porter l'effort principal sur les régions postéro-inférieures du cerveau, relativement développées chez les êtres inférieurs, augmente les rêveries tout en abaissant la valeur morale de leur contenu. Par contre, il appela “Bon Dieu” l'exercice de balancement latéral exécuté avec douceur, balancement dont l'analyse nous conduisit à la découverte de la merveilleuse action de l'audition alternative sur le cerveau.

Ayant souvent essayé de lui faire préciser sa propre méthode de clairvoyance, nous avons seulement pu obtenir de lui qu'il priait saint Côme et saint Damien, et qu'il n'employait pas d'autres méthodes. Remarquons la présence dans ces noms des sonorités “OM”, “AM” qui nous rapprochent des mantras hindous. Nous pensons que c'est le rythme de sa prière, toujours semblable à elle-même qui, à la longue, lui amena la vision spirituelle, et non l'intervention des saints eux-mêmes comme il le croyait.

Il nous prédit que tout irait bien pour nous lorsque nous méditerions sur les saintes plaies du Christ.

1) Voir des précisions supplémentaires sur la prononciation des mantras dans le tome III de *Expériences initiatiques.*

fondamental du culte chrétien est la communion, qui consiste à s'assimiler le Christ comme une nourriture en même temps spirituelle et temporelle. L'acte cultuel fondamental du Yoga est l'exercice respiratoire qui permet le maniement du souffle de l'esprit. Un estomac seul ne peut pas plus vivre qu'un poumon isolé. C'est pourquoi l'esprit religieux ne deviendra véritablement puissant sur terre, que lorsqu'un nombre suffisant d'hommes puisera, dans les exercices du Yoga, la force de vivre selon les commandements du Christ. Car seuls ces exercices permettent une transformation si profonde et si radicale de l'homme qu'ils le conduisent à un renouvellement complet, qui est comme une résurrection.

La respiration rythmique peut être pratiquée par presque tous les malades. À tous, elle apportera un surcroît de vitalité. De plus, elle est l'adjuvant précieux du traitement de certaines affections : pulmonaires (asthme, emphysème), circulatoires et, en particulier, des troubles de la circulation périphérique.

Mais son domaine par excellence est celui de la neurologie et de la neuropsychiatrie. Par son action calmante, son action sur le sommeil, elle permet des succès pratiquement certains dans des cas où toutes les autres thérapeutiques actuellement connues ont échoué.

Combinée aux exercices de concentration mentale, la respiration rythmique devient le plus puissant outil de la rééducation psychique.

Mais les applications thérapeutiques de la respiration rythmique combinées aux exercices mentaux ne sont que secondaires devant l'importance pédagogique de ces procédés.

Dès que l'enfant possède l'intelligence nécessaire, il peut pratiquer les exercices de respiration rythmique qui favoriseront son développement physique et intellectuel, surtout si à ces exercices sont ajoutés les exercices de culture physique qui utilisent, pour le développement du caractère, l'homologie du corps et du psychique.
Seule l'expérimentation sur lui-même permettra à chaque lecteur de vérifier l'efficacité des méthodes exposées ; ainsi, il marchera par la voie de la culture individuelle vers un perfectionnement illimité.

Les peuples valent ce que valent ceux qui les composent. C’est pourquoi le relèvement ne deviendra effectif que lorsque chacun de nous se sera d'abord rééduqué. Or, les deux outils principaux de ce relèvement individuel sont, à notre avis, la respiration rythmique et la concentration mentale.
Encore faut-il qu'une instruction sur ces méthodes soit suffisamment largement distribuée pour que toutes les âmes de bonne volonté soient touchées. Surtout, que l'enfant reçoive cette instruction fondamentale, à l'âge où tout ce qu'il reçoit laisse une trace définitive.

Mais après une étude aussi scientifique que possible de la respiration rythmique, il nous faut envisager, bien que sommairement, un autre aspect

qui n'est pas encore considéré comme scientifique, mais qui, nous en sommes persuadés, le deviendra bientôt. Nous avons précisé les buts physiques pour lesquels la respiration rythmique peut être pratiquée. Les sages orientaux qui nous ont transmis ces exercices les pratiquent pour parvenir à des états de conscience supranormaux.

C'est ainsi qu'un des états psychiques extraordinaires résultant d'une pratique assidue des exercices de respiration rythmique est appelé “Éveil dans le Sommeil”. L'expérimentateur qui, durant deux ou trois ans, a pratiqué environ une heure matin et soir ces exercices, sent subitement l'état de rêve remplacé pendant quelques instants par un nouvel état, inconnu de l'homme ordinaire, et par suite difficile à définir ; dans cet état, la conscience du Moi est égale à ce qu'elle est durant la veille : présence des souvenirs de l'état de veille, conscience de la continuité entre l'état de veille et ce nouvel état, conservation de la volonté, des résolutions prises à l'état de veille et du raisonnement logique. Mais toutes ces qualités de l'état de veille sont parfaitement associées à celles de l'état de sommeil : sensation de flotter dans un monde d'images mentales qui se succèdent rapidement, défilé d'images et actes en esprit rendu par la respiration rythmique beaucoup plus intense, rapide et grandiose que dans les rêves ordinaires.

Lorsque “l'éveil dans le sommeil ” s'est produit une fois, il se reproduira ensuite fréquemment par la seule persévérance dans les exercices. L'occultisme prétend qu'il s'agit du germe d'un état de conscience nouveau dans l'humanité, état par lequel cette forme de Surhomme différera autant de l'Homme actuel que celui-ci diffère de la plante. Quelle que soit l'opinion de chacun sur ce sujet, l'expérience est maintenant à la portée de tous ceux qui voudront bien persévérer.

CHAPITRE XIV

LE POINT DE CONCENTRATION

Analyse approfondie

Si le Christ connaissait parfaitement l'enseignement de tous les prophètes qui l'avaient précédé, il les cite assez rarement. Il préféra créer une doctrine neuve et originale, répondant aux nécessités historiques de l'époque.

Chercher réellement à imiter Notre-Seigneur, ce ne sera pas non plus en s'acharnant à comprendre dans son enseignement plus que l'époque et notre nature actuelle n'en peuvent saisir. Il est d'ailleurs plus difficile de vivre l'Évangile que de le comprendre. Nous avons, pour notre part, terminé ce travail dans la mesure de nos moyens avec “Puissance du Christianisme”, et nous laisserons le soin aux futures générations d'éclairer toujours davantage les mystères de l'Évangile, grâce aux découvertes de la science. C'est en créant une doctrine qui contiendra les Évangiles, mais donnera en plus les techniques initiatiques nécessaires pour les mettre facilement en application, que nous imiterons, pensons-nous, le Christ dans son aspect créateur. “Celui en qui je demeure porte beaucoup de fruits.” Donc, dans un premier temps, il faut se l'assimiler. Puis, dans un deuxième temps, créer un fruit, un élément neuf. C'est pourquoi il faut oser compléter sa doctrine. Dans ce but, nous donnerons une analyse nouvelle et aussi approfondie que possible du point de concentration, que Jésus appelle le grain de sénevé, point de concentration qui est, à notre sens, le phénomène le plus important de l'initiation, et qui en est la voie la plus sûre.

Nous estimons que, par les perfectionnements que nous avons apportés aux techniques de la concentration sur un point, nous avons mis désormais à la portée de tout chercheur consciencieux la possibilité de vérifier en un petit nombre de semaines l'existence d'une science occulte, une initiation qui, en raison de sa nature particulièrement subtile, ne pouvait que rester secrète jusqu'à ce qu'on en connaisse mieux les lois.

Les nouvelles analogies que nous exposons ici entre la concentration sur un point et certains phénomènes astronomiques, nous délivrent de la

nécessité de passer par l'imposition des mains d'un vrai Maître pour avoir la preuve expérimentale et personnelle de l'initiation. Bien entendu, ce contact fluidique ne peut qu'accélérer les progrès chez celui qui s'est déjà entraîné. Par les nouveaux procédés que nous indiquons, chacun acquerra rapidement ce rayonnement qui provoque les conversions.

I

LE CYCLE EXPLOSIF DE L'ESPRIT

Exercice de l'endormissement

Nous voulons maintenant étudier un ensemble de méthodes qui renforcent d'une façon appréciable la concentration de l'esprit sur un point.

Cet exercice de concentration est profondément chrétien puisque ce "point est le royaume des cieux, le grain de sénevé, le point indivisible qui existe dans le corps, point que personne ne connaît, sinon les spirituels seuls"(1).

D'après l'Évangile de S. Luc, plus connu que le précédent, la puissance de cette concentration permet d'accomplir une foule de miracles, puisque le Christ a dit : "Si vous aviez la foi comme un grain de sénevé, vous diriez à ce sycomore : "Déracine-toi, et plante-toi dans la mer ; et il vous obéirait" (XVII 5-8).

D'après S. Mathieu :

"Si vous aviez la foi et que vous n'hésitiez point, non seulement vous feriez ce que j'ai fait à ce figuier, mais quand même vous diriez à cette montagne : Ôte-toi de là et jette-toi dans la mer, cela se ferait." (XI-21.)

Le destin normal de la montagne étant le fond de l'océan, par suite de l'érosion, nous remarquons tout de suite que la *CONCENTRATION SUR UN GRAIN DE SÉNEVÉ,* c'est-à-dire SUR UN POINT ACCÉLÈRE LES PROCESSUS D'ÉVOLUTION NATURELLE.

Accélérer notre évolution est bien le but auquel vise tout enseignement initiatique.

Le grain est donc un point vivant, qui soulève la montagne de nos pensées impures, et la dissout dans l'océan de la force cosmique originelle, au rythme de ses vagues. Désagrégée, la montagne sert de nourriture aux

---

1) - "L'évangile selon St-Thomas ou les paroles secrètes de Jésus", de Jean Doresse, p. 154 (Plon, édit.).

poissons, aux algues et de même toute pensée terrestre, transportée dans les flots du rythme cosmique, nous revient métamorphosée, donc créatrice.

Cette concentration est, bien entendu, constante à l'état de veille chez l'Initié. Mais on ne l'analyse jamais mieux que dans cette délicate période de l'endormissement. C'est pourquoi nous avons cru devoir associer intimement deux études différentes, celle de la concentration sur un point pulsant, et celle de l'endormissement.

Au surplus, de nos vingt-cinq ans d'expérimentation, il résulte que l'exercice de la concentration sur le cycle explosif de l'esprit est un des exercices mentaux qui peuvent accompagner d'une façon habituelle l'endormissement jusqu'à son extrême limite, et même par-delà, car il est si profondément conforme aux rythmes cosmiques qu'il a une tendance à se continuer en rêve.

Il provoque même dans l'esprit une force ascensionnelle, de telle sorte que consécutivement le sujet se sent élevé dans l'espace, en rêverie, puis en rêve.

Le rythme fondamental de l'imagination

Avant de chercher à y introduire le soleil levant de l'esprit, analysons l'instant du grand combat final entre la conscience et les forces de l'inconscience, l'instant par excellente dont la conquête nous conduit à l'illumination. Car, de même que la zone côtière, tant du côté mer que du côté terre, est la zone où la vie est la plus abondante ; de même que les surfaces internes des poumons et des intestins sont les zones d'échanges, de vie les plus actives ; de même le temps de contact entre l'état de rêve et l'état d'éveil est le moment le plus favorable à la vraie vie de l'esprit.

Nous allons indiquer maintenant comment utiliser au mieux cet instant précieux.

Car pour garder l'esprit lucide jusqu'à la frontière du sommeil, et même dans celui-ci, nous allons faire appel à une très puissante force, la FORCE DU RYTHME. Lieu commun direz-vous ! Nous vous le rappellerons, ce lieu commun avec une expérience qui ne vous plaira que si vous la faites en plein air, nu et par temps chaud.

Remplissez une baignoire d'eau. Avec une petite pelle plate d'enfant, donnez à cette eau de légères impulsions longitudinales rythmiques. Vous aurez une certaine difficulté à trouver le rythme en résonance avec les caractéristiques de la baignoire. Mais dès que vous aurez ce rythme, vous serez complètement douché, plus vite que vous ne vous y attendez, et la baignoire à peu près vidée ; ce résultat est obtenu avec de très faibles mouvements de la pelle.

De même, par le rythme, nous allons vider cette eau de l'âme, qui est l'état de rêverie de la baignoire du corps.
Le problème qui se pose est de trouver un rythme si naturel qu'il se continue de lui-même durant l'endormissement, rythme qui, malgré l'affaiblissement de la volonté, accentuera donc l'extériorisation de l'esprit, déjà plus ou moins spontané durant cet instant.

Il est difficile de découvrir le rythme le plus efficace. La physiologie nous montre en effet que l'organisme présente toutes sortes de rythme, depuis la sinusoïde pure de certains tracés électroencéphalographiques, jusqu'aux fines pointes de l'électrocardiogramme. Remarquons, à ce sujet, que la sinusoïde peut être considérée comme la “mère” de tous les rythmes, car tous les autres rythmes peuvent être décomposés en sinusoïdes. Or, c'est l'organe de la conscience, la partie la plus évoluée de notre corps qui engendre les sinusoïdes principalement au cours des méditations rythmées. Cette courbe, qui est à la base de la physique vibratoire, paraît être également en rapport avec l'essence de notre être.
Mais on ne saurait se passer d'intermédiaire entre la racine invisible de la création, et le monde, de telle sorte que l'importance primordiale de la sinusoïde ne doit pas nous faire négliger d'autres formes de variations périodiques cérébrales dont la constatation est facile. Nous faisons allusion ici principalement à un rythme sensoriel que nous avons mis en évidence(1) : regarder une lampe électrique environ cinq minutes, puis éteindre, rester dans l'obscurité les yeux fermés et observer le plus longtemps possible les phénomènes lumineux subjectifs. Nous ne les décrirons pas maintenant, mais rappellerons leur rythme : une tache lumineuse apparaît, croît lentement, arrive à un maximum, puis SUBITEMENT disparaît. Quelques instants après, une légère tache lumineuse recommence, et le même cycle se reproduit, caractérisé par l'apparition très progressive de la luminosité, et sa très brusque disparition.

_____
1) - *Expérience Initiatique,* tome III, La réactivation des phosphènes.

Or, ce rythme semble être un des rythmes cérébraux fondamentaux : celui qui observe ses pensées durant l'endormissement, donc lorsque leur rythme propre n'est pas modifié par des excitations extérieures, remarquera que chaque pensée augmente progressivement d'intensité, *pour changer subitement* d'une façon involontaire, comme si quelqu'un tournait pour nous le bouton d'un stéréoscope.

De plus, celui qui s'observe en cet instant remarquera que chaque pensée possède son maximum d'intensité juste avant ce changement involontaire, tandis que le *changement est accompagné d'un temps d'obscurcissement de la conscience,* temps qui va en augmentant au fur et à mesure que l'on s'avance vers le sommeil.

Ce mécanisme rappelle d'ailleurs celui de la distraction : nous pouvons y constater, par un effort de mémoire lorsque nous apercevons de cette distraction, un bref obscurcissement de la conscience comparable à une sorte d'endormissement en éclair, au moment où la pensée que nous voulions garder est changée, pour ainsi dire malgré nous, par la nouvelle pensée qui est venue nous distraire.

Tel est le rythme propre de la pensée durant l'endormissement.

Certaines expériences(1) ayant montré que les lois des phosphènes sont les mêmes que celles réglant le déroulement des pensées en l'absence de toute sollicitation sensorielle extérieure, nous calquerons la concentration sur un point sur l'évolution du phosphène en nous le représentant tout d'abord petit, puis croissant lentement pour envahir tout l'espace, enfin disparaissant subitement, pour réapparaître faible et recommencer à croître.

Il s'agit là d'un cycle lent d'une demi-minute à deux minutes, suivant les sujets, ce qui n'exclut nullement par conséquent qu'il soit sous-tendu par un rythme sinusoïdal rapide de deux secondes, dont nous avons montré par ailleurs l'immense valeur(2).

Ce rythme sinusoïdal pourra être, par exemple, un léger balancement du point de droite à gauche pendant sa croissance ; ou encore une pulsation :

---

1) - *Voir L'exploration du cerveau par l'alternance des phosphènes doubles. (Traité de Cervoscopie.)*
2) - *Voir Exercices de l'initiation de Pietro.*

la tache croîtra pendant une seconde, puis décroîtra pendant la seconde suivante, mais un peu moins qu'elle n'avait augmenté de surface, de telle sorte qu'elle progresse ainsi, comme la marée, par vague ; en T.S.F., on dirait que la période sinusoïdale de deux secondes est l'onde porteuse, et la lente croissance suivie de disparition brusque, la modulation.

Nous avons exposé par ailleurs tous les arguments qui prouvent l'opposition, même la symétrie qui existe entre l'esprit et la matière (voir : Homologies). Nous ne serons donc pas étonnés de nous apercevoir que le rythme que nous venons de décrire à foyer intérieur se retrouver, mais renversé, dans le soleil.

Ainsi, la source de lumière si bien adaptée à la personnalité humaine qu'elle peut l'éclairer jusque pendant l'endormissement est comme le reflet du soleil sur notre âme, qui miroite en chacun de nous comme sur chaque clapotis de l'océan.

II

ANALOGIE AVEC LES RYTHMES SOLAIRES

Imaginons une bombe, chimique ou atomique, qui explose dans le vide : une grande partie des molécules, d'abord rapidement projetée au loin, va revenir lentement au lieu de l'explosion, à cause de la gravitation qui attire les molécules les unes vers les autres. Or, les étoiles fonctionnent ainsi : d'une part, les explosions atomiques internes sont à l'origine de tous leurs rayonnements. D'autre part, au cours de la formation des protubérances, d'énormes quantités de matière sont projetées à une vitesse colossale, parfois telle qu'elle échappe définitivement à l'attraction solaire ; mais en général, cette matière retombe après d'immenses circuits, lentement (car elle est freinée par la pression de radiation) vers le soleil. Ce processus est perpétuel.

Les taches solaires évoluent sur le même rythme : d'abord une tache très lumineuse, nommé facule, puis au centre de celle-ci, un point obscur qui grandit en quelques heures, et met parfois deux ou trois mois à disparaître.

Le cycle au cours des années d'évolution des taches solaires est comparable : la période de croissance est d'environ quatre ans, plus courte que celle de décroissance qui est d'environ sept ans. Nous allons voir que

cette ressemblance, bien qu'un peu lointaine, des courbes n'est probablement pas le fait du hasard.

Habituellement, au concept d'obscurité sont associées des idées négatives : faiblesse, terreur, mort, parce que nous pensons aux obscurités terrestres.

Mais c'est tout l'inverse si nous portons notre attention sur les obscurités du soleil : celles-ci constituent les taches solaires. C'est là que se dévoile à nos recherches la texture profonde du soleil. Ces taches solaires constituent les zones de maximum d'activité, de température, de mouvement probablement, attendu qu'elles sont de gigantesques tourbillons, elles sont de plus des centres de magnétisme et d'émissions de flux électroniques en pinceau.

Or, celui qui s'exerce à la concentration sur un centre psychique ou chacra remarquera qu'elle est facilitée en imaginant au centre de la flamme pulsante un petit point intermittent noir d'où jaillissent les forces au temps de l'explosion, et où elles s'engloutissent durant le temps de repliement. Ce point noir ne doit pas être considéré avec les idées péjoratives liées au concept de nuit, mais au contraire comme l'analogue de la tache solaire, la zone d'où jaillissent toutes les forces, le lieu qui exerce sur nous l'attraction magnétique, l'espace où les profondeurs de l'esprit apparaissent dans sa plus grande nudité. L'expérimentateur qui tentera sérieusement l'expérience se rendra compte qu'il ne s'agit pas d'une comparaison philosophique fabriquée pour les besoins de la cause, mais d'un phénomène aisément vérifiable qui montre que nous avons intérêt à étudier les analogies entre nos phénomènes mentaux et les phénomènes astronomiques.

C'est ainsi que nous serons conduits à un perfectionnement du rythme mental que nous avons décrit, en examinant de plus près les rythmes solaires : en effet, les taches solaires apparaissent en bouffées, les protubérances aussi, L'explosion se décompose en une succession d'explosions secondes, comme feraient des bombes qui éclatent en chapelet.

Au cours de cet autre phénomène créateur, l'éruption d'un volcan, la première explosion est souvent la plus forte, du moins dans le cas du volcan en dôme, car ce dôme est projeté en éclats, puis les explosions se succèdent ; accompagnant l'écoulement de la lave.

Les orages viennent également en série par périodes. Remarquons l'instantanéité de la foudre, phénomène électrique, donc très proche des origines du monde.

Le rythme de l'éjaculation, autre rythme primitif et créateur, ressemble fort au rythme de l'éruption volcanique.

L'ensemble de ces faits nous montre que le jaillissement primitif de toute force dans la nature est explosif, le retour au calme se faisant progressivement.

La biologie, sur ce point, confirme la loi mise en évidence par l'astronomie, car c'est immédiatement après la fécondation, lors des premières divisions, que l'activité organique de l'être, par rapport à son poids, est la plus grande, et ira sans cesse ensuite en diminuant.

Cela nous suggère un deuxième exercice de concentration sur un point : celui-ci, aussitôt formé par l'imagination, explose, emplissant tout l'espace mental, puis se replie lentement sur lui-même.

Le premier exercice, au cours duquel le point grandit lentement, pour disparaître brusquement puis se reformer, est adapté à l'endormissement, car il est parallèle au rythme naturel des pensées de l'endormissement qui, nous l'avons vu, est celui des phosphènes.

Ce nouvel entraînement, dans lequel nous imaginons le point qui éclate d'abord, puis diminue lentement de surface, est l'image même du réveil de notre conscience le matin, lorsque les forces réparées pendant le sommeil peuvent être libérées vers le monde extérieur. C'est donc un exercice du réveil.
Ainsi, la concentration de l'esprit sur un point s'exécute de façon symétrique le matin et le soir ; ceci parce que le corps astral sort le soir, puis rentre le matin dans le corps et que ce mouvement symétrique de notre corps invisible est accentué par la symétrie de la concentration.
Il ne faut pas perdre de vue d'ailleurs que dans ces deux opérations, l'oscillation de deux secondes reste le rythme fondamental qui soutient les deux modes de concentration symétrique.

D'ailleurs, il faut savoir être souple dans son entraînement, à la concentration de l'esprit vers un point, et s'adapter à ce qui est dans une certaine mesure la manifestation même de la force que nous cherchons,

mais dont nous ne connaissons encore que bien peu les lois. Par période de quelques jours ou quelques semaines, on éprouvera le besoin de se reposer de ces décharges terribles, par des concentrations plus statiques. De même, sur l'échelle d'une destinée humaine, le succès viendra par bouffées explosives, à celui qui concentre son esprit sur cette méditation. L'éruption volcanique fait surgir des terres nouvelles et les scories sont très fertiles. De même, tout au long du cheminement intérieur, l'essentiel est d'obtenir des éruptions par la concentration sur un point. Alors, il viendra des transformations de la vie intérieure et ce point projettera un terrain sur lequel les meilleures graines contenues dans l'âme pourront germer.

Nous ne cherchons nullement à faire la comparaison entre le point de concentration et le soleil. C'est l'observation impartiale du point de concentration qui met en évidence l'analogie avec les phénomènes solaires.

Mais n'oublions pas que le Christ a appelé “grain de sénevé” ce point de concentration. C'est donc essentiellement un phénomène vital, l'autre preuve en est qu'il se déroule dans la conscience d'êtres vivants. Il n'y a pas de contradiction dans ces deux faits, depuis que l'on sait que les végétaux transmutent les éléments, mais par un processus qui nous est encore inaccessible. La véritable analogie du point de concentration, la première doit être avec les phénomènes atomiques qui se déroulent au sein des végétaux ; ceux-ci doivent à leur tour présenter certaines analogies, à l'échelle atomique, avec les phénomènes astronomiques. Et c'est pourquoi l'astronome peut voir dans le ciel l'image du point de concentration, de l'initié, du mage.

Or, les phénomènes atomiques végétaux *vont à l'encontre du principe de Carnot : ils introduisent de l'énergie dans le monde,* ce qui nous est totalement incompréhensible. De même, *le point de concentration, et lui seulement, introduit de l'énergie dans l'individu,* et c'est un profond mystère.

III

ANALOGIE AVEC LES CÉPHÉIDES

Les analogies entre le point de concentration et les étoiles pulsantes (céphéides) apparaissent à tous les pas de celui qui, en toute impartialité, cherche à observer sur lui-même le phénomène de concentration sur un point.

Car cette pulsation de nature spéciale, qui débute par une explosion et se termine par une lente contraction, ce n'est rien d'autre que le rythme des étoiles variables nommées Céphéides qui deviennent rapidement brillantes, puis diminuent lentement d'éclat. Or, là encore, nous le répétons, le phénomène mental est analogue. Il a une tendance naturelle à s'entretenir, même à augmenter de lui-même lorsqu'on y porte un peu attention.

La variété des rythmes des céphéides est grande, mais elles ont toutes un trait commun : la croissance plus rapide que la décroissance nous fait mieux saisir quel serait le rythme idéal de l'étoile mentale.

Ce serait celui d'une explosion atomique survenant dans le vide : temps d'éclatement de projection pratiquement infiniment petit ; temps de chute des particules n'ayant pas échappé à la gravitation de l'ensemble du système infiniment grand.
Autrement dit, dans cet exercice, la concentration mentale est d'autant plus parfaite que le temps d'explosion est plus bref, le temps de repos et concentration plus long.

Un rapport d'un à douze paraît favorable. Ceci est seulement une indication concernant la structure habituelle de l'imagination. La similitude avec le rythme des étoiles variables de ce phénomène mental est trop frappante, semble-t-il, pour qu'on puisse évoquer le hasard. Disons plutôt que ces rythmes solaires et stellaires, *ces pulsations explosives* ont probablement pour origine des phénomènes atomiques : lorsque la pression augmente par suite de la lente contraction, il arrive un moment où elle devient suffisante pour déclencher une nouvelle catégorie de désintégration atomique en chaîne, d'où la brusque dilatation, d'autant plus brusque que les phénomènes atomiques l'emportent sur les phénomènes élastiques, qui eux tendent à rendre égales la contraction et la dilatation. Voilà pourquoi le rythme explosif, qui est le rythme fondamental des étoiles, puisque toute leur énergie provient de désintégrations, est souvent atténué par sa combinaison avec un rythme sinusoïdal pur.

Quelque chose de très comparable se produit par la concentration de l'esprit sur un point pulsant : *Une nouvelle quantité d'énergie mentale est introduite à chaque pulsation,* comme si une désintégration libérait des forces au temps de repliement. L'analogie avec les phénomènes atomiques nous montre que le phénomène est d'autant plus primitif, donc spirituel,

que le temps explosif est plus brutal. C'est pourquoi l'effort de l'imagination doit surtout porter sur la brusquerie et la violence de cette explosion.

IV

ANALOGIE AVEC L'EXPANSION DE L'UNIVERS

Enfin, rappelons l'hypothèse actuelle sur l'expansion de l'univers : la fuite des galaxies laisse supposer qu'à l'origine de tous les mondes physiques que nous pouvons observer s'est faite une explosion analogue, et l'on discute sur la question de savoir si elle sera suivie d'une lente contraction. Or, nous avons montré[1] qu'il existe une symétrie entre la matière et l'esprit. Donc, plus un phénomène spirituel est élevé, plus c'est vers le monde minéral qu'il faut chercher un phénomène morphologiquement analogue.
C'est pourquoi le rythme originel de la matière, rythme stellaire fondamental, rythme solaire, et sur terre rythme des éruptions volcaniques (que certains géologues pensent dues à une augmentation périodique de la radioactivité terrestre), ce rythme de la création des mondes physiques est aussi le rythme de l'esprit dans ses activités créatrices. Il est donc à utiliser lorsque l'on recherche des idées nouvelles pour une œuvre.

V

SYNCHRONISATION AVEC LE SON SOLAIRE

Il va de soi que la concentration sur le son fondamental de la nature, le nom naturel de Dieu, doit accompagner cette concentration visuelle. Nous associons donc la répétition du “OM” à la concentration de l'esprit sur un point.
Il y a un fait d'expérience facile à vérifier : cette répétition est infiniment plus facile et agréable lorsqu'on sépare le O et le M par un temps de repos, de silence, puis que l'on observe un nouveau et plus long silence, après le M.

---

1) - *Homologie,* Deuxième partie, Chapitre II, IV, 4° Augmentation de la puissance mentale par la concentration sur un point et Deuxième partie, Chapitre I, X Date de fixation du Moi ; le cas des vrais jumeaux.

Si l'on compare avec le rythme du cœur, d'une part, avec celui des jours et des nuits, sur une moyenne annuelle d'autre part, la nature paraît suggérer des périodes de repos égales aux périodes d'activité.

Différentes expériences électroencéphalographiques nous confirment ce point de vue. Nous trouvons rapportée par le Dr Percheron la dissociation des lettres du mantra qui nous signale dans “Dieux et démons lamas et sorciers de Mongolie” que les moines détachent bien les lettres du mantra (ici A - U – M, p. 99). Le M pourra être bref et sec comme un coup de sifflet, ou au contraire beaucoup plus long que le “A” et le “OU”.

D'ailleurs, lorsque Jésus dit : “Je suis l'alpha et l'oméga”, il n'ajoute nullement que tout ce qui est entre les deux est son. Il semble plutôt suggérer que le son est le phénomène initial et terminal d'un cycle de création.

Ces traditions nous confirment ce fait d'expérience intérieure : la répétition du mantra est infiniment plus fructueuse en détachant les lettres, et en laissant entre elles une période de repos ; et, de plus, elles vous guident dans la synchronisation de la formule sonore avec l'image visuelle du point, synchronisation qui n'est point importante.

En effet, l'esprit se porte difficilement en même temps sur l'image sonore et l'image visuelle ; le coup de tonnerre, d'ailleurs, s'entend après l'éclair. Il convient donc de dissocier le son de l'image visuelle, de deux façons : à chaque cycle explosif, et sur une grande période comprenant plusieurs cycles.

À chaque cycle : la lettre O, prononcée mentalement, précédera le repliement de l'imagination vers une toute petite sphère.

L'explosion de cette sphère terminée sera suivie par la répétition mentale de la lettre M.
Sur plusieurs cycles, pendant quelques minutes, l'esprit portera son effort sur la répétition du mantra OM avec un temps de repos entre le O et le M, puis un nouveau temps de repos avant de recommencer. Puis lorsque l'expérimentateur s'en fatigue, ce qui se manifeste par une moins bonne audition mentale, il passera à la concentration sur un point explosif, pendant les minutes suivantes. Il se produit ainsi un balancement très lent entre la contraction visuelle et la concentration auditive qui est très fructueux.

Il ne s'agit pourtant là que d'une technique de débutant : si l'on songe qu'un calculateur prodige garde présents simultanément à son esprit plusieurs dizaines de chiffres, un cerveau normal avec un peu d'entraînement ne doit avoir aucune difficulté à associer simultanément la concentration mentale par l'image visuelle et l'image auditive.

Le terme extrême de ce balancement est entre l'exercice du soir et l'exercice du matin : la lumière permettant mieux que le son la localisation spatiale, c'est en insistant sur les concentrations visuelles que l'on s'endormira pour aider l'esprit à s'extérioriser. Le son, au contraire, nous aidera le matin à regrouper nos pensées. Sans exagérer d'ailleurs ce processus, car c'est probablement à cette étoile pulsante que fait allusion l'Apocalypse de S. Jean, quand Jésus dit : “Je suis le rejeton et la postérité de David, l'*Étoile brillante du matin*” (XXII-16). Car celui qui s'est endormi sur l'étoile de la concentration, est attendu le matin par l'étoile qu'il a créée.

Enfin, nous ajouterons une remarque qui permet d'augmenter grandement la puissance de toutes ces concentrations rythmiques : les rythmes des phénomènes naturels, le plus souvent, sont d'abord très rapides, puis vont en se ralentissant : croissance de l’œuf, respiration et pulsation cardiaque du nouveau-né, croissance des étoiles jusqu'à leur stabilisation à cause de l'équilibre entre la gravitation et la pression de radiation.

L'expérimentateur tirera grand bénéfice à répéter ces pulsations rythmiques par salves, au début rapides, puis se ralentissant progressivement, observant une période de long repos avant la salve suivante. L'augmentation de l'illumination obtenue par l'observance de l'ensemble de ces règles est incontestable.

VI

SYNCHRONISATION AVEC LA RÊVERIE

Celui qui a fait quelque temps l'expérience du point de concentration vit ce que Jésus a voulu dire en affirmant :
"Le royaume de Dieu est au milieu de vous” (Luc XVII-21).

Or, comme il a dit aussi : Notre-Père qui êtes aux cieux, *autant dire que les cieux sont au milieu de nous.* C'est-à-dire qu'il faut apprendre à

découvrir en nous plusieurs ou au moins une étoile. Nous allumons par la concentration rythmée une étoile dans le temple de notre corps.

En ce point, nous rencontrons notre créateur. Que l'on soit matérialiste ou croyant, devant ce fait de constatation permanente que l'univers existe, on peut se demander si l'acte créateur a été une fois pour toutes au début, ou s'il continue en permanence. Certains physiciens ont posé ainsi la question en dehors de tout problème de foi.

Or, nous penchons pour la deuxième hypothèse. Nous inclinons à croire à l'acte créateur continu, permanent ; ceci nous paraît vraisemblable principalement à cause d'une très grande découverte récente, celle de la transmutation des éléments par les plantes (*Science et Vie,* avril 1959.) Or, cette transmutation *va à l'encontre du principe de Carnot,* lequel exprime la perpétuelle dégradation de l'énergie dans la nature *Physique,* comparable au nivellement des montagnes par l'érosion.

La transmutation des atomes par les plantes montre que par le truchement des phénomènes atomiques, *la vie introduit sans cesse de l'énergie dans le monde.*

Il y a là un mystère dont on ne se tirera pas cette fois-ci seulement avec des équations. Les analogies avec l'expérience intérieure nous paraissent indispensables pour éclairer le problème.

Le point de concentration, cette étoile mentale, cette pulsation introduit une plus grande vie en nous, comme si en son centre se produisait *une libération de l'énergie qui constitue notre moi, notre conscience d'exister.*

Cette vie qui coule de l'étoile pulsante de la concentration mentale est ressentie au moment même comme une grande intensité de la conscience, et postérieurement par des modifications permanentes de notre être.

Une des caractéristiques essentielles de ce centre de concentration pulsant sur ce rythme – et sur celui-ci seulement – est de pouvoir persister pendant l'endormissement, et qui mieux est, même pendant les rêveries qui l'accompagnent, à condition pourtant d'être toujours sous-tendu par le rythme de deux secondes (v. *Initiation de Pietro*).

Cette énergie pulsante se manifestera d'abord *entre* les formes mentales de la rêverie du soir. Par cela même, elle tend à les détruire, mais celles-ci

reviennent transformées, métamorphosées. On aidera ce processus en s'efforçant d'appliquer aux rêveries du réveil le même rythme : explosion brusque avec projection lointaine des objets qui y sont contenus ; temps de repos long, où la rêverie reprend son cours coutumier vice-versa pour les rêveries de l'endormissement. Ou bien, sans déformer les objets de rêveries habituels, à intervalles réguliers, ils émettent une explosion de flammes, qui, après le long temps de repos, entrent dans les objets. N'oublions pas que la mort, le sacrifice sont également des formes d'éclatement de l'être ; la multiplication subite de la même image à l'infini, la rapide dilatation jusqu'à l'énormité d'une seule image. Il y a mille façons d'associer à la rêverie du réveil le rythme fondamental de l'esprit. L'essentiel réside dans l'association de rythmes que nous avons décrite, et qui est la seule avec laquelle elle peut entrer en résonance, ce qui la métamorphose, tout en l'intensifiant.

Ce processus de projection à l'infini est d'ailleurs l'exagération du mécanisme habituel de la rêverie, qui est une projection de la pensée hors du corps. Grâce à la pulsation explosive et rythmée ou repliement périodique, regroupement des forces et des objets contenus dans la rêverie, cette projection est sans cesse plus lointaine.

Alors, la rêverie cesse d'être un isolement égoïste. Elle devient une communion avec l'immensité de l'univers, avec tous les êtres situés dans l'espace où la projection de notre pensée l'étale.

Par les procédés sur lesquels nous venons de donner des indications très sommaires, mais suffisantes, au chercheur consciencieux, la sexualité mentale s'unit et arrive à se confondre complètement avec la concentration sur un point. L'intellect et la sexualité se renforcent désormais l'une et l'autre au lieu de se combattre. On comprend mieux les images orientales de déesses géantes, des membres desquels sortent des flammes. Il suffit de donner à ces flammes la pulsation fondamentale de l'esprit, pour que cette image s'installe d'elle-même, et absorbe toutes les images érotiques. Le fond de l'âme est lavé, métamorphosé. Tout le caractère s'en ressent. Des actes manifesteront dans le monde la force qui coule de notre créateur, ce point de concentration en nous. La rêverie sert de canal entre ce point pulsant et l'action.

*

* *

La loi de Karma est une loi seconde : elle nous ramène la conséquence de nos actes. Il est bon de la connaître et d'en tenir compte en agissant.

Mais la loi première est celle de la *perpétuelle création du monde, création que nous pouvons accélérer par la concentration sur un point pulsant,* parce que la vie par des processus comparables à la désintégration atomique, introduit de la force dans le monde.

Mais pour l'écoulement de cette force qui naît de ce point, n'oublions pas le canal de la rêverie : en tout système, le terme moyen est le terme rythmique. C'est le cas, comme le fait remarquer R. Steiner, du cœur et des poumons, entre la tête et les membres. La rêverie, terme intermédiaire entre le sommeil et l'état de veille, doit devenir, comme l'esprit, pulsante, pour que les forces divines conquises par la concentration puissent couler tout naturellement dans nos actes.

Nous serons aidés à cette nouvelle transformation en concentrant notre esprit pendant l'endormissement sur le centre situé au sommet du crâne.

À l'instant le plus élevé de notre vie mentale doit correspondre la concentration sur le centre le plus élevé de l'homme. Les traditions tibétaines d'ailleurs nous confirment qu'il est le centre de l'extériorisation, le centre du passage de l'état de veille à l'état de rêverie.

Lorsque nous commençons à nous détendre, imaginons donc que le temps lent de la concentration est constitué de petites nuées ardentes qui quittent nos muscles et s'évadent par le lieu où est habituellement la tonsure chez les prêtres.

Après quelques minutes de cet entraînement, on s'apercevra des progrès de la sensation d'extériorisation, et le soleil pulsant pourra être perçu à l'extérieur.

C'est ce lien entre le cycle explosif de l'esprit et le centre coronal qui s'est matérialisé au Golgotha par la couronne d'épines, car une explosion trace dans l'espace mille petites pointes.
Ce symbole exprime donc le phénomène le plus profond de l'initiation. Il couronne la brève mais étonnante succession de miracles, d'importance croissance, qui, depuis la transformation de l'eau en vin jusqu'à sa propre résurrection, témoigne d'une force explosive qui a bouleversé le cours de l'histoire.

VII

LA MODERNE DOCTRINE DU VIDE

L'Intactation

Lorsqu'on étudie la concentration de l'esprit sur un point, il faut se garder d'un certain sentiment, superficiel, de mépris d'autant plus dangereux qu'on ne se le définit pas, et qui pourrait se traduire ainsi : “Un point, c'est si infime qu'il y n'y a certainement pas grand-chose à dire à son sujet !”

Au contraire, et en raison même des lois de symétrie de l'univers, c'est en méditant sur l'infiniment petit que nous découvrirons toujours davantage de lois fondamentales.

C'est en cherchant à comprendre ce point que jailliront en nous le plus grand nombre d'idées fondamentales pour l'évolution de notre civilisation. En retour, toute compréhension nouvelle de ce point favorisera la concentration qui est la clé du cœur du temple.

Nous continuerons donc sur ce chemin.

Lorsqu'une bombe chimique explose dans l'air, à l'emplacement même de l'explosion, immédiatement après, il y a un *vide* qui dure quelques secondes.

En effet, les molécules d'air qui se trouvaient autour de la bombe ont été entraînées par les molécules de l'explosif, projetées au loin.

Ce vide est très réel et étendu. C'est lui qui est cause du “souffle de retour” qui brise parfois les objets, l'air se précipitant dans le vide laissé à l'emplacement de la bombe.

Bien entendu, le phénomène est encore plus accentué avec une bombe atomique.

Or, celui qui observe attentivement l'explosion du point de concentration au sein de son imagination remarquera qu'elle est immédiatement suivie d'un certain sentiment de vide. Ce n'est pas là une suggestion que nous faisons à l'expérimentateur pour justifier une analogie ; bien au contraire,

nous nous sommes demandé durant des années ce que signifiait ce sentiment de vide, dans la région centrale de l'explosion avant de saisir l'analogie avec l'explosion d'une bombe. Ce cheminement de notre pensée prouve, une fois de plus, que le raisonnement analogique est de grande valeur scientifique, parce qu'il repose sur la structure réelle de l'univers. La difficulté est d'apprendre à discerner les vraies analogies des fausses.

Mais de nouveau, après avoir trouvé l'explication d'un phénomène mental et imaginatif par l'analogie, nous l'obtenons mieux parce que nous saisissons avec plus de précision les conditions de sa production. Saisissant l'analogie avec la bombe, nous saurons prendre davantage conscience du sentiment de vide qui suit cette explosion.

Il faut également noter un autre fait de la plus haute importance :

Ce sentiment de vide est au toucher ce que l'illumination sans forme est à la vue.

C'est la matière, en effet, qui crée des formes au sein de la lumière.

Or, cette illumination sans forme, donc perception de la force originelle associée à la vue, est la perception de Dieu dans son aspect visuel.

Le sentiment de vide est donc une perception mystique fondamentale. *C'est la perception de Dieu dans son aspect tactile.* Or, le toucher est, en quelque sorte, la matrice de tous nos autres sens : la biologie nous apprend que la vue et l'ouïe sont des différentiations du toucher, que leurs surfaces sensibles sont des modifications des corpuscules tactiles. Il y a dans la peau du front des "ocelles", petits corpuscules qui, avec un peu d'entraînement, nous permettent de distinguer la lumière de l'obscurité (certains expérimentateurs prétendent même que des sujets ont réussi, par vue frontale, à discerner de très grosses lettres) ; et nous avons tous remarqué que les sons intenses et graves sont ressentis comme une vibration par certaines régions de la peau, plus encore des os ; les êtres vivants primitifs, comme le ver de terre, ne possèdent qu'un sens : le toucher. En tant qu'organe des sens primitifs, et source des autres, le toucher est plus en rapport avec Dieu que la vue.

C'est pourquoi l'éveil spirituel de ce sens possède une importance capitale, et cet éveil se traduit par un sentiment de vide, qui est une forme très profonde de l'Amour de Dieu.

Telle est l'interprétation qui paraît convenir à notre civilisation de la "Doctrine du vide" du yoga tibétain[1].

Nous rappelons *intactation* ce toucher intérieur qui complète l'illumination.

VIII

POINT DE CONCENTRATION ET 4e DIMENSION

Le contenu qui est le contenant

L'Église magique universelle est certainement une réalité. Le phénomène de convergence des caractères, déjà décrit par Darwin, suffit à l'expliquer : pour aller vers les mêmes buts en partant de conditions assez semblables, il faut passer par les mêmes chemins.

C'est pourquoi nous ne nous étonnerons pas de constater que Dante consacre plusieurs chapitres de sa Divine comédie aux multiples aspects du point, qu'il considère comme étant Dieu. Mais si, de la Divine comédie, l'enfer est souvent évoqué, on quitte en général l'école sans même savoir que cette concentration sur un point était pour Dante l'essence du Paradis.

Or, nous voulons ici tenter d'expliquer une affirmation de Dante, qui à première vue paraît absurde ; et ce faisant, nous allons glaner des renseignements très précieux pour la conduite de nos exercices.

Dante a écrit : (Chant trentième) : "Le Point qui me vainquit, et *qui paraît renfermé dans ce qu'il renferme.*"

Voilà qui va nous donner une compréhension nouvelle du phénomène de concentration sur un point.

En effet, pratiquons patiemment l'exercice du point explosif, et observons ce qui se passe. Durant le temps de repos, *la région centrale* qui d'abord *est ressentie comme vide tend à se combler* par des produits spontanés,

---

1) - *Le Yoga tibétain et les doctrines secrètes,* p. 345 (Mme David NEEL).

involontaires de l'imagination, c'est tantôt une lumière diffuse qui vient combler ce vide, tantôt des formes qui surgissent en lui. Cette manifestation spontanée de l'imagination constitue la clairvoyance.

Remarquons d'abord que lorsqu'une bombe éclate, les molécules reviennent partiellement dans le souffle de retour, mais le rayonnement ne revient pas. La lumière, le son émis continuent leurs courses.

De même, la lumière émise par une étoile continue son chemin, même lorsque l'étoile est éteinte.

Dans la concentration explosive, il ne s'agit pas de ramener au centre les particules que l'imagination a projetées à l'infini, mais seulement ce qui a surgi spontanément dans la région creuse médiane ; son remplissage terminé, il faut en quelque sorte en contracter le contenu, et c'est alors que se produit une nouvelle explosion.

Observons en passant que ce cycle, dont nous avons vu la similitude avec celui des étoiles variables, est utilisé dans les moteurs Diesel : l'élan de la machine provoque la compression des gaz, ce qui condense la chaleur et allume l'huile ou le pétrole. De même dans une étoile variable, c'est sa rétraction par gravitation qui provoque l'augmentation de compression et de chaleur entraînant de nouvelles explosions atomiques, force motrice du cycle.

Le problème essentiel qui se pose devant l'ensemble du cycle de la concentration explosive est celui-ci :

D'où viennent les éléments qui surgissent spontanément durant le temps de repos, dans la région centrale, apparemment vide ?

À cela, nous pouvons donner deux réponses, nullement exclusives l'une de l'autre :

Tout d'abord, nous pouvons supposer que, dans cette région vide, se produit une concentration spontanée des éléments subtils diffus dans l'espace environnant.

Ainsi, quand nous faisons un puits dans un terrain, qui au palper nous semble sec, ce puits est rapidement rempli d'eau qui suinte des parois, évacuant les espaces de dimension moléculaire qui lui permettaient

d'imbiber imperceptiblement le terrain. Ainsi, c'est le vide même, consécutif à l'explosion qui, dans une certaine mesure, permet la concentration d'une substance plus subtile, concentration qui la rend perceptible à nos sens intérieurs.

Mais une autre explication, d'ordre géométrique, peut être donnée de ce remplissage spontané du centre de la concentration, explication qui aurait l'avantage de justifier la phrase de Dante (Ce point) “paraît renfermé dans ce qu'il renferme”.

Supposons en effet que notre espace mental fasse partie d'un espace à quatre dimensions, c'est-à-dire où l'on peut tracer quatre droites perpendiculaires en un point.(1)

Bien entendu, notre imagination ne peut saisir que trois de ces dimensions.

Mais ce qui surgirait spontanément dans le vide après l'explosion, et qui paraît littéralement jaillir du néant, descendrait en nous en quelque sorte d'un autre univers, le passage serait possible grâce à la présence de cette quatrième dimension, dont nous ferons comprendre le rôle par trois comparaisons :

1) Un tuyau annelé vu de face en perspective représenté en deux dimensions est traduit par une infinité de cercles concentriques ; le cercle externe est la projection de l'orifice proche ; l'orifice à l'infini est projeté au centre du cercle, ou si l'orifice est lointain, sans cependant être à l'infini, il se projette dans le cercle le plus interne. Donc, un liquide coulant dans le tuyau vers l'observateur, en projection en deux dimensions, paraîtra rayonner du centre de la figure.

De même, un tuyau se développant dans quatre dimensions, mais projeté dans trois, donnera une image de sphère creuse, avec dégradé progressif des densités vers le centre.
Or, cette variation progressive de densités au sein d'une succession de sphères emboîtées est exactement ce que ressent l'expérimentateur du cycle explosif de l'esprit, durant la période du “sentiment de vide” consécutive à l'explosion, au cours de laquelle son âme lui paraît inondée par une force jaillissant d'un point.

_____

1) - Ne pas confondre avec l'espace-temps d'Einstein.

2) Nous essayerons encore de faire intervenir la compréhension des phénomènes accompagnant la concentration de l'esprit sur un point, par une comparaison qui calque peut-être moins les faits observés que l'explication du tuyau à quatre dimensions, mais pourtant nous place bien dans l'esprit nécessaire à cet exercice.

Supposons une planche légèrement inclinée et assez épaisse.

Sur la face supérieure, nous faisons couler une couche moléculaire d'huile, très mince, par conséquent dans un espace à deux dimensions.

Une huile d'une autre nature adhère à la face inférieure par viscosité, et coule lentement, donc également dans un espace à deux dimensions.

Si maintenant nous voulons faire mélanger les deux huiles et permettre à l'huile supérieure de passer sur la face inférieure, il va falloir faire un trou dans la planche réellement épaisse, donc dans un espace à trois dimensions.

Ainsi, deux espaces à deux dimensions sont tout proches l'un de l'autre, mais pour les faire communiquer, il faut faire un trou à travers les trois dimensions.

De même, tout se passe comme si, d'une part, notre espace imaginatif personnel, d'autre part, la réserve de pensée de l'univers étaient tous deux dans des espaces à trois dimensions indépendants, mais l'ensemble contenu dans un espace à quatre dimensions, à travers lequel il faut perforer pour qu'un élément neuf se répande dans l'imagination et la conscience humaine.

Or, il est à noter que, s'il faut faire intervenir la quatrième dimension pour expliquer les extraordinaires conséquences que chacun peut observer sur soi de la concentration sur un point, la parole de Dante, si absurde en apparence, devient parfaitement claire.

En effet, si nous regardons des rails parallèles qui fuient à l'infini sur un horizon situé à mi-hauteur de notre champ visuel, les rails paraissent converger vers un point.

Nous pouvons, sur une photographie, observer dans un espace à deux dimensions, ce phénomène à trois dimensions originairement.

De même, des lignes parallèles, tels que grands cercles de sphères concentriques à quatre dimensions, projetées dans un espace à trois dimensions, paraîtront converger vers un point.

Ainsi, le vase qui contient l'univers, s'il est à quatre dimensions, peut être perçu par notre imagination comme un point d'où rayonnent des lignes de concentration(1).
Il y a là matière à développement pour les esprits tout en même temps religieux et mathématiciens.

La compréhension du rôle de la quatrième dimension à propos des phénomènes d'imagination accompagnant la concentration sur un point nous fait mieux comprendre les relations entre la loi de Karma et l'intervention de la force créatrice originelle : la loi de Karma, n'étant que l'aspect moral de la loi de gravitation, se déroule dans un espace à trois dimensions ; l'apport du créateur tombe en quelque sorte de la quatrième dimension.
C'est pourquoi il ne faut jamais avoir peur de donner : ce qui est donné reste quand même en notre possession, en raison de ce Karma, cette gravitation de nos actes, et nous reviendra. *Mais donner crée un vide au centre, qui nous rend aptes à recevoir de nouveau à travers la quatrième dimension.*

IX

LE SCINTILLEMENT DE L'ESPRIT

Le point dans l'espace et le point dans le temps

Nous ne développons pas une théorie abstraite. Nous cherchons au contraire à saisir les explications des auto-observations que chacun peut facilement faire en pratiquant l'exercice de la concentration sur un point.

Nous analyserons donc d'une façon plus approfondie ce qui se passe au centre de l'explosion entretenue.

Il y a un instant où, juste au centre, apparaît un phénomène minime, mince comme une étincelle, disons plutôt comme un grain de poussière, et c'est précisément cela la concentration sur un point.

Mais quelles que soient l'énergie et la persévérance du chercheur, il ne réussit jamais à maintenir cette étincelle au centre de sa pensée, qu'un court instant. Ensuite, elle se modifie, se dilate, explose. Cette impossibilité de fixer sa pensée sur un point énerve souvent l'observateur.

Il en est ainsi tant qu'il n'a pas encore saisi les lois de symétrie dans la nature.

Il doit donc concentrer son esprit “sur” exactement “vers” un point, vers un infiniment petit. C'est la clé de tous les pouvoirs occultes.

Cela nous conduit à considérer les deux aspects de l'infiniment petit : l'espace et le temps. Les deux sont associés intimement, et cela explique que dans la concentration de l'esprit sur un point, il ne faut nullement chercher stabiliser sur le point tout petit, mais au contraire, à l'*imaginer un temps infiniment court,* puis après un temps de repos de plusieurs secondes, imaginer de nouveau un grain dont la durée sera aussi brève que possible. Ce raisonnement par analogie nous montre que la *vraie concentration sur un point spatial et temporel est un SCINTILLEMENT.*

LA CONCENTRATION DE L'ESPRIT VERS UN POINT DANS L'ESPACE ET DANS LE TEMPS, *c'est-à-dire sur une surface aussi petite que possible et d'une durée aussi brève que c'est réalisable* EST LA SOURCE D'OÙ COULE LA VRAIE FORCE OCCULTE INDÉFINISSABLE, mais à laquelle chacun peut facilement accéder par cette expérience.

Tous les auteurs connaissent ce phénomène, ce scintillement de l'esprit, sans pourtant se l'être toujours défini avec cette précision : les pensées neuves, originales, utiles, les vraies créations, nous traversent en un temps presque infiniment court, à la limite du champ de conscience, et si tout de suite nous ne les saisissons, en les transcrivant sur un carnet, elles risquent fort d'être perdues à jamais. Par contre, il ne sort rien de bon de certains groupes de pensées intenses et durables qui nous poursuivent toute la vie, démons familiers des anciens psychologues, obsessions pour la psychiatrie moderne.

_____

1) - Rappelons que l'espace entre les deux yeux est particulièrement lié à la quatrième dimension, puisque si le regard y converge, il peut voir une sphère dans sa totalité, comme s'il la voyait à travers la quatrième dimension (*Expériences initiatiques,* t. 1). Toute méditation relative à la quatrième dimension devra être centrée dans l'espace entre les deux yeux.

Ainsi, à nouveau la faculté créatrice de l'esprit, donc divine, nous apparaît très comparable à un scintillement.

Relevons que la physique moderne découvre à chaque particule une particule symétrique : par exemple, aux particules négatives durables, elle découvre des particules positives qui ne vivent qu'un temps infiniment bref. (C'est pourquoi les physiciens parlent de l'antimatière.)

Or, le processus de la concentration sur un point nous monte l'étrange rôle que joue dans l'imagination la particule de brève durée ; c'est son auto-destruction qui engendre la conscience.

De plus, puisque nous comprenons que le but est de porter l'esprit vers l'infiniment petit, nous ne nous étonnerons pas de ce que l'exercice soit d'autant plus facile à faire que le point imaginé, que le grain possède une luminosité faible, à la limite de ce que l'imagination peut percevoir.

Or, nous sommes ramenés par ce détour à la concentration sur la couleur noire : un sujet qui a les nerfs optiques coupés se sent plongé dans l'obscurité. Mais un accidenté dont l'écorce cérébrale occipitale a été détruite, non seulement ne perçoit plus aucune lumière, mais perd même la notion de l'obscurité. La plus petite sensation visuelle possible est celle de la couleur noire. (Ce fait permet d'ailleurs de se demander si l'écorce cérébrale de cette région n'est pas une sorte de rétine détectant une radiation au sein de laquelle serait plongé notre univers.) C'est encore une perception néanmoins. C'est donc une sorte de grain noir aussi petit que possible, qui est le genre de la concentration.

Nous joindrons avantageusement à cet exercice visuel le sens du toucher en imaginant que nous palpons entre deux doigts ce grain noir, qu'il est très froid, très dur, un temps très bref.
Sans intervention de notre volonté, il explose alors en général spontanément, emplissant un volume de conscience d'autant plus grand qu'il aura été conçu plus petit à l'origine, d'autant plus durable que le temps de l'existence du grain aura été plus court, d'autant plus chaud que le grain aura été plus froid, d'autant plus brillant qu'il était obscur ; avec un vide d'autant plus accentué que le grain aura été plus matériel et plus dense.

Dans ce vide, un nouveau grain apparaîtra spontanément, comme s'il tombait de la quatrième dimension dans notre champ de conscience.

Cette chute (exactement, cette apparition du grain qui semble surgir de la quatrième dimension) survient lorsqu'est terminée la lente condensation des germes de lumières restant de la précédente explosion. Le grain noir, froid, dur, n'existe qu'un temps minimum, entre la lente contraction et la gigantesque explosion. Tout se passe comme si ce point tombant de la quatrième dimension était le porteur de l'énergie du cycle. Si ce processus était exact, ainsi que les lois d'analogie que nous exposons, il faudrait admettre que l'énergie de l'univers est soutenue par un élément pénétrant au centre des étoiles, à l'instant de leur minimum d'activité, cet élément surgissant de la quatrième dimension, porteur du dynamisme de l'univers.

*

* *

Notre étude du point de concentration est-elle terminée ? Autant dire que la marche vers l'infini pourrait un jour s'arrêter. Car le point de concentration parfait, celui dont notre esprit cherche toujours à se rapprocher, est l'infiniment petit. C'est dire que plus nous pratiquerons cet exercice, dans les différentes modalités que nous lui avons décrites, plus nous découvrirons à la concentration de l'esprit vers un point infiniment petit des aspects nouveaux, de plus en plus profonds, de plus en plus féconds. De même, le physicien découvre d'étape en étape des particules toujours plus petites, dont les agglomérats constituent les plus grosses.

L'expérimentateur qui est entré dans la voie de la concentration de l'esprit vers un point restera, d'incarnation en incarnation, plongé dans ce que les bouddhiques appellent “le courant”, c'est-à-dire le flux sans cesse croissant des énergies spirituelles qui coulent de ce point.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction à la troisième édition : Fondements de la Cervoscopie . . . 6

Avant propos 8
I. Le principe fondamental qui nous guidera est l'homologie
du psychique et du physique 10
II. Le 2e principe est celui du travail synchrone d'une
faculté psychologique et de son homologue physique 11
III. La répétition rythmée 12

Chapitre I : *Le repos préparatoire* 16
Repos physique et repos mental 16
Exercice de relaxation musculaire 16
Rapports entre la relaxation et le travail alternatif
des hémisphères cérébraux 17

Chapitre II : *La respiration complète* 19
La respiration abdominale 6
1) Exercice de respiration diaphragmatique isolée, ses effets. 21
2) Exercice de respiration costale isolée 21
3) Exercice de respiration costale supérieure 21

Chapitre III : *Le ralentissement du rythme respiratoire* 24
Respiration silencieuse 25

Chapitre IV : *Respiration rythmée sur le cœur* 26
Le temps physiologique et son unité 29
Premier exercice de respiration rythmique. 26
Rythme cardiaque et alternance des phosphènes doubles 30

Chapitre V : *Quelques autres exercices préliprélimінaires* 31
A) Exercice dépresseur 31
B) Exercice tonifiant 32
C) Exercice stimulant 32
1) Exercice d'apnée prolongée après expiration 32
2) Exercice d'apnée prolongée après inspiration 33

3) Exercice de compression et de dépression alternative
de l'air intrapulmonaire 33

Chapitre VI : *Les exercices fondamentaux* 35
Contrôle de la pensée pendant la respiration 38
Quelques effets des rythmes fondamentaux 40
La première remarque est d'ordre plutôt philosophique 40
Deuxième remarque : Contrôle de la respiration par la volonté 41
1°) Effets sur la relaxation musculaire 42
2°) Effet sur le sommeil 43
3°) Action sur la circulation 43
4°) Action sur les échanges chimiques 46
1° Dans les cas d'asphyxie 46
2° Dans les cas d'hyperventilation 47
Action de l'hypermnée sur les phosphènes doubles 47
3° La respiration rythmique permet de concilier
ces deux phénomènes d'apparence conradictoire 48
Mesure des échanges chimiques 49
I - Action sur le métabolisme des graisses 51
II - Action sur la résistance aux variations de température 52
Résistance au froid 52
Résistance à la chaleur 52
III - Action sur les systèmes digestifs et urinaires 53
IV - Action sur le système nerveux 53
V - Action sur le poumon 54
VI - Action sur l'électricité pulmonaire 54

Synchrophonie et respiration rythmique 56
Nouvelle interprétation des effets des exercices fondamentaux

Chapitre VII : *Quelques rythmes particuliers* 26
Rythmes avec longue rétention et respiration par chaque narine alternativement 58
À quatre temps 7-3-7-3 58
Rythme 4-16-8 et résultats des analyses 60
Un cas de guérison de sclérose en plaque 61

Chapitre VIII : *Utilisation de la respiration rythmique pour l'éducation psychologique* 66
I - Influence de la respiration rythmique sur la pensée 66
II - Influence du rythme de la pensée sur la pensée elle-même 68

III - Conséquence du synchronisme
entre la pensée et la respiration 69
A - Sur la pensée 69
B – Sur le corps physique 70
IV – Le choix des pensées 73

Chapitre IX : *Dissociation de la pensée*
et de la Respiration rythmique : Méditation et respiration 75

Chapitre X : *La concentration mentale* 78
I - Exercice fondamental de concentration mentale 79
II – Action des exercices de concentration mental
sur un sujet normal 80
A) Sur la pensée 80
B) Sur sa sensibilité 81
C) Sur la volonté 81
1°) La fixité de l'état de conscience 82
2°) L'intensité de l'état de conscience qui augmente 82
3°) Le lien entre intensité et fixité 82
III – Utilisation en psychiatrie des exercices de concentration 84
A) Le lien entre les états envisagés et les exercices
de concentration mentale 85
1) La mono-idée pathologique 85
2) La mono-idée de l'homme supérieur 86
3) Les différences : oppositions entre les deux 86

a) L'élévation de l'idée 87
b) La direction de l'idée 88
4) Mécanisme par lequel l'idée obsédante abaisse ou élève le sujet suivant
le thème 88
5) Les limites extrême de la concentration mentale 91
6) Changement du thème chez un sujet constitutionnellement prédisposé
à la mono-idée 90
7) Application thérapeutique 90
B) Effet des exercices sur les malades 91
1°) Le sujet se soumettra-t-il aux exercices indiquées ? 91
2°) Comment agissent les exercices sur le sujet qui s'y plie ? 93

Chapitre XI : *La concentration "intérieure"* 95

Chapitre XII : *La concentration suprême : le point* 98

Chapitre XIII : *La perception du prâna* 101
A) Sensations cénesthésiques 103
B) Sansation d'élévation des côtes supérieures et des clavicules . . . 103
C) Mouvement opposé du diaphragme 103
D) Sensation de chaud ou de froid 103
E) Sensations tactiles 103
F) Sensation de légères pressions 103
G) Une sensation de vide intrathoracique 103
H) Un léger bruissement 104
I) L'odeur mêlée à l'air 104
J) Un brouillard de condensation 104

A) Concentration de la pensée sur un point qui se dilate 104
B) Concentration de la pensée sur un point qui part
de la base de la colonne vertébrale 104
C) Concentration de la pensée sur un point qui suit
les mouvements inverses 104
D) Concentration sur l'idée d'un point froid à l'inspiration,
chaud à l'expiration 104
E) Ceci nous amène à la sensation physique due à la pression
de l'air sur la pârroi du sinus sphénoïdal 105
F) Sensation d'un souffle passant par un orifice ponctiforme 105
G) L'onde porteuse de deux secondes
et sa modulation respiratoire 105
H) Tous ces exercices sont synthétisés dans le plus simple de tous,
qui est le plus puissant : la respiration en quatre temps égaux 107

1° Le vide solaire 107
2° La tension ponctiforme 109
3° L'amélioration du travail
par la répétition concomitante de « OM » 110
L'état d'éveil dans le sommeil 118

Chapitre XIV : *Le point de concentration* 26
Analyse approfondie
I - Le cycle explosif de l'esprit, exercice de l'endormissement 122
Le rythme fondamental de l'imagination 123
II - Analogies avec les rythmes solaires 126
III - Analogies avec les céphéïdes 129
IV – Analogie avec l'expansion de l'univers 131
V - Synchronisation avec le son solaire 131

VI - Synchronisation avec la rêverie 133
VII – La moderne doctrine du vide, l'intactation 137
VIII – Point de concentration et 4e dimension. Le contenu qui est le contenant 139
IX – Le scintillement de l'esprit. Le point dans l'espace et le point dans le temps 143

L'École du Docteur LEFEBURE,
Premier Centre d'Enseignement des Techniques Initiatiques appliquées, poursuit la recherche et la diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, entrepris dès le 7 août 1945.

www.phosphenisme.com